

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: التدريب الرياضي.
تخصص: تحضير بدني وذهني.

برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين
مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
دراسة ميدانية لفريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة

لجنة المناقشة مكونة من السادة:
- الدكتور بن عمر مراد مشرفاً
- الدكتور سديرة سعد رئيساً
- الدكتور شنافي الميلود عضواً

إعداد الطالب:
حمريط سامي

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرfan:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

سورة إبراهيم الآية (7)

الحمد لله حمدا كثيرا طيباً مباركاً فيه ملئ ما في السماوات وما في الأرض وما بينهما، الحمد لك بالعقل والنطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك ومداد كلماتك أعنتنا و بالعلم زودتنا. بادئاً ببدء لا يسعني إلا أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والعرfan والتقدير لمن سهر في تربيتي و تعليمي وبذلا من أجلي الغالي والنفيس حتى أستطيع أن أكمل هذا البحث، ومن عساهما أن يكونا غير والداي أمي وأبي أطال الله في عمرهما وحفظهما من كل مكروه وغفر لهما ما تقدم من ذنبيهما وما تأخر واجعلهما رفيقا المصطفى عليه أفضل الصلاة وأزكى التسليم في الجنة. وأتقدم بجزيل الشكر بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرfan إلى أستاذنا القدير "بن عمر مراد" الذي أشرف عني في بحثي هذا ولم يبخل لا بالنصح ولا بالإرشاد والتوجيه، فوجهني حين الخطأ وأثنى علي وشجعني حين الصواب، فما يسعني إلا أن أتضرع إلى المولى عز و جل أن يديمه شمعة تضيء لنا الدرب نحو السمو بوطننا الجزائر إلى أعلى المراتب . كما لا ننسى أن نشكر المدرب الرائع "بلحسين سمير" الذي سهل لي العمل مع نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة وكذلك المدرب القدير "قريشي إسماعيل" الذي يشرف حاليا على تدريب صنف الأشبال الذي ساعدني كثيراً في تطبيق البرنامج من بدايته إلى نهايته وإلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة وطلبة وعمال بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالمسيلة .

قائمة المحتويات

- شكر وعرهان أ -
- قائمة المحتويات ب -
- قائمة الجداول والأشكال و -
- مقدمة 01

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

- 1 الخلفية النظرية..... 04
- 1-1 التدريب الرياضي..... 04
- 1-1-1 مفهوم التدريب..... 04
- 1-1-2 خصائص التدريب الرياضي..... 05
- 1-1-3 واجبات التدريب الرياضي..... 07
- 1-3-1-1 الواجبات التعليمية..... 07
- 1-3-1-2 الواجبات التربوية..... 08
- 2-1 تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في العالم..... 09
- 3-1 تاريخ اللعبة في الجزائر وتأسيس الاتحادية..... 10
- 4-1 تعريف الكرة الطائرة..... 11
- 5-1 خصائص ومميزات لعبة الكرة الطائرة..... 11
- 6-1 المهارات التقنية في الكرة الطائرة..... 12
- 7-1 الضرب الساحق..... 13
- 1-7-1 تعريف الضربة الهجومية..... 13
- 2-7-1 أهمية الضربة الهجومية..... 13
- 3-7-1 النواحي الفنية لمهارة الضربة الساحقة الهجومية..... 14
- 1-3-7-1 الاقتراب..... 15
- 2-3-7-1 الارتقاء (الوثب)..... 15
- 3-3-7-1 الضرب..... 16
- 4-3-7-1 الهبوط..... 17
- 4-7-1 الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الهجومية..... 17
- 5-7-1 أنواع الضربة الهجومية..... 17
- 1-5-7-1 الضربة الساحقة المواجهة..... 17

- 17..... الضربة الساحقة المواجهة بالدوران -2-5-7-1
- 18..... الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية) -3-5-7-1
- 18..... الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة) -4-5-7-1
- 18..... الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ -5-5-7-1
- 18..... الضربة الساحقة بالخداع -6-5-7-1
- 18..... أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية -6-7-1
- 19..... خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة " المراهقة " -8-1
- 19..... المراهقة -1-8-1
- 19..... تعريف المراهقة -2-8-1
- 19..... المعنى اللغوي -1-2-8-1
- 19..... المعنى الاصطلاحي -2-2-8-1
- 20..... تحديد مراحل المراهقة -3-8-1
- 20..... المراهقة المبكرة (12-14) سنة -1-3-8-1
- 20..... المرحلة الوسطى (15-17) سنة -2-3-8-1
- 21..... المراهقة المتأخرة (18-21) سنة -3-3-8-1
- 21..... خصائص النمو في مرحلة المراهقة -4-8-1
- 21..... النمو الجسمي -1-4-8-1
- 21..... النمو المورفولوجي -2-4-8-1
- 21..... النمو النفسي -3-4-8-1
- 22..... النمو الاجتماعي -4-4-8-1
- 22..... النمو العقلي والمعرفي -5-4-8-1
- 22..... النمو الوظيفي -6-4-8-1
- 23..... النمو الحركي -7-4-8-1
- 23..... النمو الانفعالي -8-4-8-1
- 24..... النمو الجنسي -9-4-8-1
- 24..... الدراسات السابقة والمشاهدة -2

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

- 32..... الكلمات الدالة في الدراسة -1
- 32..... البرنامج التدريبي -1-1
- 32..... البرنامج -1-1-1

- 32.....التدريب -2-1-1
- 32.....البرنامج التدريبي (التعريف الإجرائي) -3-1-1
- 33.....القوة الانفجارية -1-1
- 33.....مهارة السحق -2-1
- 34.....المراهقة -3-1
- 34.....إشكالية الدراسة -2
- 35.....فرضيات الدراسة -3
- 36.....أهداف الدراسة -4
- 36.....أهمية الدراسة -5
- 36.....أسباب اختيار الموضوع -6

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 38.....الدراسة الاستطلاعية -1
- 38.....منهج البحث -2
- 39.....مجتمع وعينة البحث -3
- 40.....الخصائص السيكومترية للأداة (الشروط العلمية للأداة) -4
- 40.....معامل الثبات (ثبات الاختبار) -1-4
- 41.....معامل الصدق -2-4
- 42.....الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية -5
- 42.....الاختبارات المستعملة -1-5
- 42.....تعريف الاختبار -1-1-5
- 43.....الاختبارات البدنية (اختبار القوة) -2-1-5
- 43.....اختبار الارتقاء لسارجنت (القفز العمودي) -1-2-1-5
- 44.....اختبار الوثب إلى الأمام -2-2-1-5
- 45.....الاختبارات المهارية (اختبار مهارة الضرب الساحق) -3-1-5
- 45.....الوسائل والأساليب الإحصائية -2-5
- 47.....مجالات الدراسة -6
- 47.....ضبط متغيرات الدراسة -7
- 48.....الإجراءات الميدانية لتطبيق الأداة -8
- 48.....الوسائل البيداغوجية -1-8

- 48..... 2-8 - البرنامج التدريبي المقترح
- 48..... 1-2-8 - ماهية البرنامج
- 48..... 2-2-8 - أهمية البرنامج
- 49..... 3-2-8 - البرنامج التدريبي المقترح
- 49..... 4-2-8 - التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي

الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج

- 51..... 1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة
- 51..... 1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء
- 51..... 1-1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة
- 52..... 2-1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية
- 53..... 3-1-1- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية
- 54..... 2-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام
- 54..... 1-2-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة
- 55..... 2-2-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية
- 55..... 3-2-1- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام
- 56..... للمجموعتين الشاهدة والتجريبية
- 57..... 3-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق
- 57..... 1-3-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة الشاهدة
- 58..... 2-3-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية
- 58..... 3-3-1- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الضرب الساحق
- 59..... للمجموعتين الشاهدة والتجريبية

الفصل الخامس: مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات

- 61..... 1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات
- 64..... 2- استنتاجات
- 65..... 3- اقتراحات
- 66..... - قائمة المصادر والمراجع
- الملاحق .

قائمة الجداول والأشكال

أولاً: قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل تجانس العينة.	40
02	يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية.	42
03	يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي.	51
04	يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.	52
05	يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	53
06	يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي.	54
07	يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.	55
08	يبين النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	56
09	يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي.	57
10	يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.	58
11	يبين النتائج البعدية لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.	59

ثانياً: قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأساس الفني لمهارة الضرب الساحق.	14
02	خطوات الاقتراب في مهارة الضرب الساحق.	15
03	طريقة مرجحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضرب الساحق.	15
04	حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضرب الساحق.	16
05	يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت.	44

مقدمة:

يشهد العالم تطوراً كبيراً في الإنجازات الرياضية نتيجة للجهود المتواصلة من قبل العلماء عن طريق تفاعل علوم التربية الرياضية مع علوم الفيزياء و الفسيولوجيا والتشريح وعلم النفس وغيرها من العلوم من أجل الارتقاء بمستوى هذا الإنجاز وقد احتلت لعبة الكرة الطائرة حيزاً كبيراً في هذا المجال.

حيث ومما لا شك فيه أن الكرة الطائرة من الرياضات الأكثر شعبية في العالم وشعبيتها لا تنحصر في عدد ممارسيها فحسب بل تتعدى إلى محبيها ومناصرها، ومن المؤكد أن الكرة الطائرة قطعت أشواطاً كبيرة في مختلف مراحلها من بدايتها عام 1895م إلى حد الآن وشهدت مختلف جوانبها التكتيكية والتقنية وخاصة فيما يتعلق بمناهج وطرق التدريب باعتباره قد تطور خلال السنوات الأخيرة تطوراً مدهلاً وابتعد شيئاً ما على تلك الأساليب الكلاسيكية التي تعودنا عليها منذ سنوات، وبذلك دخل التدريب عصر التطور والسرعة وأصبح له نظرياته الخاصة وأسسها العلمية.

كما أن هذه الرياضة تنمي في الفرد روح الجماعة والتنافس وتنمية الصفات البدنية كما أن ممارستها تتطلب مستوى عال من اللياقة البدنية كالقوة والسرعة بالاشتراك مع الكثير من المهارات الأساسية كالضرب الساحق. وتعد المهارات الأساسية قاعدة رئيسية للنجاح في أي لعبة رياضية وخاصة في الألعاب الجماعية ومنها الكرة الطائرة وبدونها لا يمكن لأي لاعب أو فريق أن يؤدي الواجبات المطلوبة منه، لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين عند تدريب المبتدئين والناشئين.

وبحكم أن رياضة الكرة الطائرة كغيرها من الرياضات الجماعية الأخرى التي تهدف إلى صناعة الأبطال الرياضيين والذي لا يتم إلا بالاكشاف المبكر للمواهب ورعايتها وتوجيه عملية تدريبها الرياضي نحو مفردات التفوق في الفرد الرياضي. (علي مصطفى طه، 1999، ص 293).

إن التدريب الرياضي عملية تربوية تستهدف تحقيق البناء الاجتماعي الأمثل للدولة، وهو عنصر في تحقيق الهدف التربوي لبناء الإنسان المثالي وفقاً للتطور المتناسق للشخصية في الفرد، ويتميز التدريب الرياضي بالتوافق التام مع القواعد العامة للعملية التربوية فالتدريب الرياضي هو ميدان خصب لتحقيق ذاتية الطفولة والشباب والبالغين، ويعد هذا طموحاً نحو تحقيق الإمكانيات الفردية العالية للقدرة على الإنجاز والكمال، ويتطلب ذلك مزيداً من التدريب للتقدم بالقدرات والتكوين الخاص للشخصية التي يحتاج إليها اللاعب والتي تنعكس على العمل تنظيمياً وكفاحاً. (عادل عبد البصير علي، 1999، ص 31).

ولهذا تمحورت دراستنا حول إبراز أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة للفئات الصغرى، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي بأسلوب تمارين بدنية ومهارية، وبالتالي الوقوف على إحدى الجوانب التدريبية الأساسية والمهمة وما لها من دور على وضع اللاعب أثناء المباراة التي تتميز بأداء جهد بدني متناوب الشدة ما بين الحركات السريعة والقوية المرتبطة بالمهارات والحالات الخطئية التي يتطلب أداؤها تكيفات بدنية ومهارية ووظيفية طبقاً لتأثير المنهاج التدريبي المقترح ومعرفة ما تسفر

عنه من نتائج مثل هذه الدراسات مما يساعد في توجيه عمليات إعداد اللاعبين الشباب وفق الأساليب العلمية السليمة.

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين هما:

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

و الجانب التطبيقي الذي يتكون بدوره أيضا من فصلين هما:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.

أما الفصل الخامس فيضم مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات خرجنا بها من بحثنا هذا.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية:

1-1- التدريب الرياضي:

1-1-1- مفهوم التدريب:

إن كلمة تدريب استعملت بمعاني كثيرة فالفسيولوجيين يقصدون بها جميع الحركات التي تحمل الجسم جهدا إضافيا وتعمل على توليد انسجام حركي خارجي في أعضاء الجسم الداخلية مما يؤدي إلى رفع قابلية الجسم، وبهذا المعنى يمكن أن يكون العمل البدني له صفات التدريب ويؤدي إلى انسجام الأجهزة الداخلية. (علي محمد زكي، 1998، ص 15).

إن تحسن التوافق العصبي العضلي يعني تعلم أو تحسن سير الحركات وينظر إليه من وجهة نظر هؤلاء الفسيولوجيين على أنه تمرين وأنه زيادة قابلية الإنتاج عند الشخص وعموما فإن إصلاح التمرين في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي التكتيكي للإنسان.

وفي موضوع الرياضة حين نتكلم على التدريب الرياضي تقصد به تصوره عامة تحضير الرياضيين للوصول إلى أعلى مستوى ويستعمل الآن هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق والشامل، ويرى " ماتيفيف " هذا الاصطلاح بمفهومه الضيق يعني التحضير الجسمي التكتيكي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية وذلك عن طريق الجهد، ونقصد باصطلاح التدريب الرياضي في معناه الشامل كل من المراحل المنظمة للتهيئة للوصول به إلى المستويات العالمية. (تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوض، أسس التربية البدنية، أميكا، 1964، ص 32).

يرى البعض أن كلمة التدريب "Training" مشتقة من الكلمة اللاتينية "Trahere" وتعني يسحب أو يجذب وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية وكان يقصد به قدما، سحب أو جذب الجواد من مربط الجياد (إسطل الخيل) لإعداده للاشتراك في السباقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح التدريب Training في المجال الرياضي واعتزى مفهومه ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهذيب.

وفي لغتنا العربية يقال درب فلانا بالشيء، وعليه، وفيه، عوده ومرنه ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدروب. (المعجم البسيط، 1960، ص 276).

وقد قام بعض علماء الثقافة الرياضية بتحديد معنى التدريب الرياضي بصورة تعكس خبراتهم وتجربتهم وما يؤمنون به من اتجاهات ومذاهب وفلسفات، وهكذا اختلف مفهوم التدريب الرياضي لدى كل منهم وبالتالي اختلف تعريفهم له.

ولن نحاول في هذا المجال أن نعدد أو نناقش مختلف الآراء التي تناولت التدريب الرياضي بالتعريف، بل ستكتفي بتقديم التعريف التالي الذي يتميز من وجهة نظرنا بقدر كبير من الصلاحية.

التدريب الرياضي عملية تربية تخضع للأسس والمبادئ العلمية وتهدف أساساً إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية. وفي ضوء هذا التعريف يمكننا أن نستخلص أن التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية (كعلم التشريح، وعلم وظائف الأعضاء الفسيولوجي، وعلم الميكانيكا... الخ، والعلوم الإنسانية كعلم النفس وعلم التربية... الخ)، وهدفها النهائي إعداد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته وإمكاناته وذلك في نوعه النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته. (محمد حسن علاوي، 1992، ص35).

1-1-2- خصائص التدريب الرياضي:

يختلف التدريب الرياضي عن سائر الوسائل الأخرى للتربية الرياضية التي تستهدف التأثير على الفرد، كدرس التربية الرياضية بالمدرسة، أو نشاط وقت الفراغ، أو النشاط الترويحي... الخ، (قاسم حسن حسين، 1998، ص 16).

ومن أهم الخصائص التي يتميز بها التدريب الرياضي ما يلي:

1- أن الهدف الرئيسي من التدريب الرياضي هو محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يشكل أساس ما يسمى برياضة المستويات أو رياضة البطولات أي ممارسة النشاط الرياضي بغرض تحقيق أحسن ما يمكن من مستوى رياضي في البطولات أو المنافسات الرياضية المختلفة، وطبقاً لهذا المفهوم فإن ممارسة النشاط الرياضي بغرض شغل أو قضاء وقت الفراغ، أو بهدف الترويج، أو لمحاولة اكتساب اللياقة البدنية العامة، ما هي إلا أساليب أخرى لممارسة النشاط الرياضي تدخل تحت نطاق ما يسمى بالرياضة الشعبية أي ممارسة غالبية أفراد الشعب للنشاط الرياضي دون محاولة الوصول للتفوق الرياضي، أو دون تخصص دقيق في نشاط رياضي معين.

ولكي يمكن تحقيق هذا الهدف فإن التدريب الرياضي يسعى إلى تنمية وتطوير كل من القوى البدنية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ، والقوى الفنية كالمهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية، والقوى النفسية للفرد الرياضي ومحاولة استخدامها وتوجيهها نحو تحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية.

وعلى ذلك فإن حمل عملية التدريب الرياضي، يتميز بارتفاع درجة شدته وكميته -وهذا يعني استخدام مختلف التمرينات أو الأنشطة البدنية، أو المنافسات الرياضية التي تتميز بقوتها وشدتها، أو التي تتميز بطول فترة تكرارها، والتي تتطلب قيام الفرد الرياضي ببذل أقصى ما يمكن من جهد حتى يمكن بذلك سرعة تطوير وتنمية كل هذه القوى إلى الدرجة القصوى.

- 2- من أبرز الخصائص التي تميز التدريب الرياضي في العصر الحديث اعتماده على المعارف والمعلومات العلمية، فالتدريب الرياضي الحديث يستمد مادته من العديد من العلوم الطبيعية والإنسانية كالتدريب الرياضي والميكانيكا الحيوية وعلم الحركة وعلم النفس الرياضي والتربية وعلم الاجتماع الرياضي... الخ.
- 3- ذلك من المعارف والمعلومات التي ترتبط تطبيقاتها بالمجال الرياضي ولقد كانت الموهبة الفردية قدما في الثلاثينات والأربعينات تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية، أما الآن فإن إمكانية وصول الموهبة إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث قد أصبح أمرا مستبعدا.
- 4- إن التدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية إذ أنها تراعي الفروق الفردية من حيث درجة المستوى أو العمر أو الجنس. فعلى سبيل المثال يختلف تدريب الناشئ عن تدريب لاعب الدرجة الثانية، الذي يختلف بالتالي عن تدريب اللاعب الدولي، كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات في نواحي متعددة، حتى في الفريق الجماعي الواحد كفريق الكرة الطائرة لكل لاعب طبقا لمركزه في الفريق، وما يتطلبه هذا المركز من مهارات وقدرات وصفات بدنية أو نفسية معينة.
- 5- كما تراعي عملية التدريب الرياضي الفروق الفردية بين أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة من حيث الصفات المميزة لكل نشاط، فعلى سبيل المثال يختلف تدريب رامي الجلة أو القرص عن تدريب المصارع، ويختلف تدريب السباح عن تدريب لاعب كرة السلة، الذي يختلف بالتالي عن تدريب لاعب تنس الطاولة وهكذا. ويتطلب ذلك كله اختيار طرق متعددة للتدريب الرياضي، وطرق متعددة لتشكيل حمل التدريب وفترات الراحة، كما يتطلب التركيز على نواحي بدنية ونفسية معينة، واستخدام وسائل مختلفة للرعاية والإشراف والتوجيه، ولعل ذلك نجد أن خطط التدريب المختلفة تضع في اعتبارها عامل الفروق الفردية سواء بين الأفراد أو بين الأنشطة الرياضية المختلفة.
- إن التدريب الرياضي عملية تتميز بالامتداد أو الاستمرار وليس بالموسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسما معيناً ثم تنقضي وتزول. وهذا يعني أن الوصول لأعلى المستويات الرياضية العالية يتطلب أولاً الاستمرار في التدريب طوال أشهر السنة كلها. إذ أننا نخطئ حينما نترك التدريب الرياضي عقب انتهاء المنافسات الرياضية ونركز للراحة التامة، إذ أن ذلك يسهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى الفرد ويتطلب البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى الفرد عقب فترة الهدوء والراحة. وبطبيعة الحال بتأسيس ذلك كله على التخطيط المنظم لعملية التدريب الرياضي (خطط التدريب طويلة المدى، خطط التدريب متوسطة المدى وخطط التدريب الأسبوعية). (محمد حسن علاوي، ص 41).

6- يؤثر التدريب الرياضي في تشكيل أسلوب حياة الفرد بدرجة كبيرة ، إذ أن طبيعة النشاط الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي (رياضة المستويات أو البطولات) تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة تشكيل أسلوب حياته، كنظام حياته اليومية والتغذية والنواحي الصحية بصورة تسهم بجانب عمليات التدريب الرياضي في رفع المستوى الرياضي يتطرق إلى جميع أوجه حياة الفرد، ويصبح في معظم الأحيان، عاملاً هاماً تتأثر به طريقة حياة الفرد وأسلوب معيشته.

7- يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية من ناحية الفرد الرياضي، إذ يقع على كاهل المدرب الرياضي العديد من المهام التعليمية والتربوية التي تسهم في تربية الفرد الرياضي تربية شاملة، متزنة وتتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية.

8- ويتطلب الأمر اتصاله المباشر بالعديد من المؤسسات التربوية التي ترعى اللاعب كالأ أسرة وغيرها وضرورة إيجاد العلاقات التعاونية الإيجابية معها. ولكي يكفل الدور القيادي للمدرب بالنجاح لابد أن يرتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة فيها من جانب اللاعب إذ أن عملية التدريب الرياضي عملية تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرب.

(محمد حسن علاوي، ص 42).

1-1-3- واجبات التدريب الرياضي:

إن ضمان الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى رياضي ممكن يلقي على عملية التدريب الرياضي مسؤولية تحقيق واجبات معينة ، وتتلخص أهم الواجبات التي يجب على عملية التدريب الرياضي تحقيقها فيما يلي :

1-1-3-1- الواجبات التعليمية:

- تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير على قدرات ومهارات ومعلومات ومعارف الفرد الرياضي، وتشمل أهم الواجبات التعليمية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:
- التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية كالقوة العضلية والسرعة والتحمل... الخ، والعمل على الارتقاء بالحالة الصحية للفرد.
- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه الفرد.
- تعلم وإتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي واللازمة للوصول إلى أعلى مستوى رياضي.
- تعلم وإتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية في نوع النشاط الرياضي التخصصي.
- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية عن النواحي الفنية للأداء الحركي وعن النواحي الخطئية وعن طرق التدريب المختلفة والنواحي الصحية المرتبطة بالنشاط الرياضي وعن القوانين واللوائح والأنظمة الرياضية... الخ.

1-1-3-2- الواجبات التربوية:

تتضمن الواجبات التربوية كل المؤثرات التربوية المنظمة التي تستهدف تطوير السمات الخلقية والإرادية وغيرها من مختلف الخصائص والملامح الأخرى للشخصية، وتشمل أهم الواجبات التربوية لعملية التدريب الرياضي على ما يلي:

- تربية النشء على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للفرد.
 - تشكيل مختلف دوافع وحاجات وميول الفرد والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن، وذلك عن طريق معرفة الدور الإيجابي الهام الذي تسهم به المستويات الرياضية العالية في هذا المجال.
 - تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية ... الخ.
 - تربية وتطوير الخصائص والسمات الإرادية كسمعة المثابرة وسمعة ضبط النفس وسمعة الشجاعة والجرأة وسمعة التصميم... الخ.
- وفي ضوء ما تقدم يمكن ترجمة أهم الواجبات التعليمية والتربوية للتدريب الرياضي إلى عدة عمليات محددة تهدف كل منها إلى تحقيق واجب معين، وهذه العمليات هي:

أ- الإعداد البدني:

يهدف الإعداد البدني إلى تنمية الصفات أو القدرات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة المرونة والرشاقة.

ب - الإعداد المهاري والخططي:

يهدف الإعداد المهاري والخططي إلى تعليم المهارات الحركية الرياضية والقدرات الخططية التي يستخدمها الفرد في غضون المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها ، والإعداد المهاري والخططي يكونان وحدة واحدة، إذ أن المهارات الحركية الرياضية هي التي تشكل أساس الأداء الخططي، هذا بالإضافة إلى أن عملية تعليم المهارات الحركية ينبغي أن تخضع أساسا لوجهة النظر الخططية.

ج - الإعداد المعرفي (النظري) :

يهدف الإعداد المعرفي أو الإعداد النظري إلى إكساب الفرد الرياضي مختلف المعارف والمعلومات الخاصة بعلم التدريب الرياضي حتى يستطيع الاستفادة من هذه المعلومات والمعارف أثناء اشتراكه في عمليات التدريب الرياضي أو في أثناء المنافسات الرياضية وبذلك يستطيع الفرد الرياضي أن يسهم بصورة إيجابية في تنمية مستواه الرياضي.

د - الإعداد التربوي - النفسي:

يهدف الإعداد التربوي - النفسي إلى إعداد الفرد من النواحي التربوية وال نفسية. ويجب علينا النظر إلى هذه العمليات الأربعة على أنها مكونات مترابطة، لعملية واحدة هي عملية التدريب الرياضي، ولذا ينبغي الاهتمام بها جميعا حتى يمكن الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.

ه - هيئة الناحية العقلية:

كلما ارتفع المستوى ارتفعت المتطلبات العقلية اللازمة لتلك اللعبة ومن ثمة يطلب من الرياضي الاعتماد على النفس في التدريب إلى حد بعيد وعليه تطبيق خطته التكتيكية في المباراة والعمل على تطوير التكتيك الرياضي بالنظر إلى منهجية التدريب الخاص كل هذا يتطلب منه معلومات غزيرة في جميع نواحي التدريب لكي يكون قادرا على استعمالها التدريب والمنافسات. (محمد حسن علاوي، ص ص 127-128)

1-2- تاريخ ونشأة الكرة الطائرة في العالم:

فكرة طيران الكرة في الهواء وإعادتها هي لعبة قديمة جدا أي منذ 3000 سنة تقريبا قبل الميلاد مما تدل عليها الآثار الموجودة في مقابر الفراعنة، وهناك صور أخرى قديمة في أمريكا واندونيسيا تشير إلى قذف الكرة ولقفها من جانب إلى آخر وذلك منذ حوالي 2000 سنة، أما في اليابان قديما فقد كانت محاولات لعب الكرة تدور حول قذف الكرة في هدف وهناك معلومات وتقارير نظرية تشير إلى انه في البرازيل وفي شمال أمريكا كانت محاولات لعب الكرة تقام بين فريقين كل منهما يحاول الحصول على الكرة ويرميها لفريقه.

أما حديثا فيقال أن الشعب الإيطالي عرف لعبة تشبه الكرة الطائرة خلال العصور الوسطى ثم انتقلت إلى ألمانيا عام 1893م وكانت تسمى "فوست بول" ذلك بالرغم من أن التاريخ الرياضي يعتبر الكرة الطائرة من الألعاب الحديثة التي جاءت عن طريق البحث عن طريقة جديدة لقضاء أوقات الفراغ.

ويرجع منشأ الكرة الطائرة إلى "ويليام مورغان" مدرس التربية البدنية والمدير السابق لجمعية الشبان المسيحية ببولود بولاية "ماسا شوسني" وقد أطلق عليها اسم "المينونيت" وقد شاهد هذه اللعبة "د. هالستيد"، حيث اقترح تغيير اسمها إلى الكرة الطائرة، نظرا لأن الفكرة الرئيسية للعبة هي طيران الكرة عاليا وخلفا، وأماماً لعبور الشبكة وكان هذا عام 1895م، وقد استعمل "ويليام مورغان" شبكة التنس وثبتها على ارتفاع 6 أقدام من الأرض (1.84 سم) وكانت الكرة المستعملة هي مئانة كرة السلة الداخلية ولما كانت المئانة خفيفة. (علي مصطفى طه، 1999، ص 11).

كما كانت كرة السلة بغلافها الخارجي ثقيلة فقد صنعوا كرة أصغر تتناسب مع تأدية اللعبة، وقد انتشرت لعبة الكرة الطائرة في العالم أجمع منذ ذلك الوقت، ومما ساعد على انتشارها بين الشباب هو رغبتهم في إيجاد ألعاب صيفية مناسبة كالألعاب الشتوية يستطيعون ممارستها انتشرت الكرة الطائرة على المستوى العالمي سنة 1900م، عندما أصبحت كندا تتبنى هذه اللعبة، وفي نفس العام انتقلت إلى الهند ثم القلبين والبيرو عام 1910م ثم انتقلت إلى إنجلترا عام 1914م وقد دخلت الكرة الطائرة إلى أوروبا عن طريق الجيش الأمريكي أثناء الحرب العالمية الأولى، وبعد انتهاء الحرب انتشرت اللعبة في يوغسلافيا سنة 1918م وفي تشيكوسلوفاكيا وبولندا سنة 1919م وفي إفريقيا 1923م. (علي مصطفى طه، ص 11).

في سنة 1947 أنشأ الاتحاد الدولي للكرة الطائرة (FIVB) برئاسة الفرنسي بول ليباد (PAUL Libaud) كان مقرها باريس، أقام الاتحاد الدولي للكرة الطائرة أول بطولة عام 1948م في روما ومن ثم بطولة

ثانية في براق عام 1949م وفي عام 1952م في موسكو اشتركت في البطولة 26 دولة من بينها 17 دولة اشتركت بفرق السيدات، في عام 1958م قامت المنظمة بحملة لإدخال اللعبة ضمن برنامج الألعاب الأولمبية وتقرر إدخالها لأول مرة في دورة طوكيو عام 1964م، أدخل الجيش الفرنسي هذه اللعبة إلى المغرب العربي، وقد أنشأت فرق البلدان العربية في شمال إفريقيا هذه اللعبة وانطلقت هذه اللعبة في كل من مصر ولبنان عام 1954م حيث أقيمت عدة مباريات في القاهرة وبيروت . (محمود صقلي، 1996، ص 11) .

1-3- تاريخ اللعبة في الجزائر وتأسيس الاتحادية :

ظهرت الكرة الطائرة في الجزائر بعد الحرب العالمية الأولى، وكانت هناك فق قليلة موجودة داخل فدرالية جمعيا الجمباز الإفريقية لكنها لم تلعب رسميا إلا بعد عام 1936م وذلك بعد ظهور الفدرالية الإفريقية الشمالية، حيث بدأت ممارستها في الجزائر العاصمة ثم اتجهت نحو الغرب ثم نحو الشق الجزائري.

قبل الاستقلال كانت الكرة الطائرة تمارس من طرف المستوطنين ونادرا ما تمارس من طرف الجزائريين وفي سنة 1962م تم إنشاء الفيدرالية الجزائرية للكرة الطائرة على يد الدكتور "بوركايب" وفي نفس السنة إنشاء المنتخب الوطني للذكور ثم سنتين بعد ذلك إنشاء المنتخب الوطني للإناث أما في السنوات الأخيرة فقد أصبحت تمارس في أغلبية التراب الوطني (Ruvue Edit par la fédération algérienne de volley-ball, 1988) .

وفي بداية عهدة الاستقلال أنشأت الاتحادية الجزائرية للكرة الطائرة وذلك في 08 ديسمبر 1962م وكان عدد المنخرطين 120 منخرط فقط، ولأنها لم تكن تمارس إلا من طرف فئة معينة من المجتمع، ومن أجل تطوير الرياضة الجزائرية وخاصة الكرة الطائرة لأرقى الدرجات قررت الدولة من جهتها بتغيير المنشآت القاعدية، يمنح لمختلف الجمعيات الرياضية كل الإمكانيات والوسائل المادية والبشرية المتوفرة وبهذا القرار شجعت لتكوين فرق وطنية تمثل الجزائر في المحافل الدولية الإفريقية والمغربية ولم تكتف بذلك بل كان للفريق الوطني أول مشاركة له في البطولة العالمية التي احتضنتها أثينا 1986م، كل هذا بالنسبة للذكور، أما السيدات فمشاركتهن الإفريقية الأولى كانت سنة 1978م وفوزهن باللقب الإفريقي الأول. (Ammr, AEK, 1998/1999, PP 4-5) .

وهذه بعض نتائج المشاركات للفريق الوطني في المحافل الدولية.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في كأس العالم واحتل المركز التاسع.

1991: أول مشاركة للفريق الوطني للناشئات في بطولة العالم واحتل المركز الثاني عشر.

1992: أول مشاركة للفريق الوطني ذكور في الألعاب الأولمبية واحتل المركز الثاني عشر.

1994: أول مشاركة للفريق الوطني في البطولة العالمية واحتل المركز الثالث عشر.

أما بالنسبة للمحافل القارية:

1989: احتلال الجزائر المركز الثاني (البلد المنظم كوت ديفوار).

1991: الجزائر تحتل المرتبة الأولى (البلد المنظم مصر).

1993: الجزائر تحتل المرتبة الأولى على التوالي (البلد المنظم الجزائر).

1997: الجزائر تحتل المركز الثالث (البلد المنظم نيجيريا).

أما بالنسبة للأندية.

1988: مولودية الجزائر تفوز بالبطولة الإفريقية للأندية.

1-4- تعريف الكرة الطائرة :

الكرة الطائرة هي رياضة جماعية يتقابل فيها فريقين فوق الميدان الذي يبلغ طوله 18 م وعرضه 9 م ويقسم بشبكة إلى جزأين متساويين، وارتفاع الشبكة هو 2.43 م عند الرجال و2.23 م عند السيدات، والهدف يدور حول إسقاط الكرة من جهة الخصم و تفادي سقوطها في الجزء الخاص به، يبدأ اللعب عن طريق اللاعب الخلفي الأيمن حيث يبدأ بضرب الكرة وذلك بإرسالها فوق الشبكة إلى منطقة الفريق الخصم، وهو ما يسمى بالإرسال، ولكل فريق الحق بلمس الكرة ثلاث مرات دون احتساب لمسة الصد إن وجدت.

تحسب نقاط المباراة في الكرة الطائرة حسب نظام التسجيل المستمر، وعند اكتساب الفريق للإرسال يقوم عناصره بالدوران وفق عقارب الساعة، وبهذا التغيير يكون عناصر الفريق قد لعبوا في مختلف الوضعيات، وللوصول إلى شوط المباراة فإن الفريق الذي يحصل أولاً على مجموع 25 نقطة وبشرط أن يكون الفارق نقطتين على الأقل عن الخصم، وفي حالة التعادل أي مثلاً 24-24 نقطة فإن اللعب يستمر إلى غاية تحقيق نقطتين كفارق في النتيجة أما عن عدد الأشواط التي تمكن أي فريق من الفوز هي 03 أشواط. (علي مصطفى طه، ص 11).

الفريق الذي يسجل 25 نقطة وبفارق نقطتين عن خصمه يفوز بالشوط ويفوز باللقاء عند فوزه بثلاثة أشواط، في حالة التعادل يلعب شوط خامس والفريق الذي يسجل 15 نقطة بفارق نقطتين عن خصمه يفوز بهذا الشوط وهذا ما ينص عليه القانون الدولي الجديد ابتداء من الفاتح جانفي 1999 (القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة، 2001، 2004 م).

1-5- خصائص ومميزات لعبة الكرة الطائرة:

لعبة الكرة الطائرة لها مميزات خاصة بها حيث نجد :

- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أصغر ملعب في الألعاب الجماعية.
- يعتبر ملعب الكرة الطائرة أكبر هدف في الألعاب الجماعية يمكن التصويب عليه.
- اللعبة الجماعية الوحيدة التي تلعب بدون أن تلمس الكرة الأرض.
- يمكن إعادة الكرة الطائرة ولعبها حتى ولو خرجت خارج الملعب.
- يمكن للاعب أن يلعب في جميع المراكز الأمامية والخلفية ما عدا اللاعب الحر (الليبرو). فهو يلعب في المراكز الخلفية فقط.
- لكل فريق ملعب خاص به لا يمكن للفريق دخول ملعب الفريق المنافس.
- لعبة الكرة الطائرة ليس لها وقت محدد.
- حتمية أداء ضربة الإرسال لجميع أفراد الفريق.
- تتميز بعدم وجود احتكاك جسماني أثناء الأداء.
- يعد الشوط وحده مستقل بذاته.

- سهلة التكليف.
 - لا بد أن تنتهي المباراة بفوز أحد الفريقين.
 - لا يمكن التقدم بالكرة للأمام حيث أنها لا تمسك ولا تحمل.
 - لا يوجد بها تسليم وتسليم. (علي مصطفى طه، ص 16).
 - يمكن ممارستها في كل فصول السنة، في ملاعب مكشوفة ومغطاة.
 - قانون اللعبة يسمح للاعب لمس الكرة مرة واحدة، مما يعطي الفرصة لعدد كبير من اللاعبين الاشتراك في اللعب.
 - تعتبر من الألعاب العلاجية التي تعمل على علاج انحناء الظهر الناتج عن الجلوس غير السليم لذلك.
 - تتم المعالجة من خلال الأوضاع التي يتخذها اللاعب أثناء قيامه بأداء المهارات الأساسية.
 - تعتبر من الألعاب التي تساعد على تطوير الجهاز الحركي وتنشيط الدورة الدموية والجهاز التنفسي.
- (أكرم زكي خطايبه، 1996، ص ص 61-62).

1-6- المهارات التقنية في الكرة الطائرة:

إن المهارات الأساسية لهذه اللعبة متعددة ومتنوعة لذا لا ينبغي أن يتم تعلمها في مدة قصيرة، كما أنه يجب الاهتمام بها، وذلك عن طريق تدريب اللاعبين على عدة نواحي قبل البدء باللعب كما يمكننا إدخال اللاعب ضمن ألعاب إعدادية صغيرة، كل هذه النشاطات وما شابهها تساهم مساهمة فعالة في إتقان المبادئ الخاصة وأنها تجذب المبتدئين وتبعد عنهم روح الملل وتحركهم بالمنافسة نحو الفرح والبهجة (سعد حماد الجميلي، 2007، ص 73).

وتنقسم هذه المهارات إلى ما يلي: الاستقبال، التمير، الإرسال، السحق، الصد.

● المهارات الأساسية:

يمكن تقسيم المهارات الأساسية إلى :

المهارات الهجومية: تتكون من الإرسال، الصد، الضرب الساحق، الإعداد.

المهارات الدفاعية: الدفاع عن الإرسال، الدفاع عن الملعب، الصد.

ومن أنواع المهارات ما يلي :

- مهارة تؤدي بيد واحدة (الإرسال، الإعداد، الضرب الساحق، الدفاع عن الملعب بالدحرجة الجانبية) .
 - مهارة تؤدي باليدين (الاستقبال، الإعداد، الصد، الدفاع عن الملعب باليدين من أسفل والدحرجة الخلفية والغطس) .
 - مهارات تؤدي من الثبات (الإرسال، الاستقبال، الإعداد).
 - مهارات تؤدي من الحركة (الإرسال الساحق، الصد، الضرب الساحق).
- (محمد صبحي حسنين، 1997، ص 157).

1-7- الضرب الساحق:

تعتبر الضربة الهجومية في رياضة الكرة الطائرة إحدى أهم المهارات الأكثر إثارة في جميع المستويات، والهجوم هو مصطلح يستخدم في وصف المرة التي تكون ملعوبة فوق الشبكة، والضرب الهجومي هو المهارة الرئيسية المستخدمة في الهجوم بالكرة، فالضارب لا يستطيع أداء ضربة ساحقة قوية ومؤثرة ما لم يكن لديه قدرات بدنية مميزة تساعده على الوثب لأقصى ارتفاع، وضرب وتوجيه الكرة الهجومية بقوة ودقة إلى مكان خال في الملعب أو ثغرات الدفاع، والفريق الذي يؤدي هجوما قويا تكون لديه الفرصة في إحراز النقاط وتحقيق الفوز. (محمود حمدي، 1996، ص 89).

1-7-1- تعريف الضربة الهجومية:

عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (محمود حمدي، ص 89).

أقسام الضربة الهجومية:

- ❖ الضرب الهجومي تبعا لطريقة الاقتراب، يشمل الضرب المستقيم والضرب القطري.
- ❖ الضرب الهجومي تبعا للإعداد، يشمل الضرب من الإعداد العالي والإعداد المنخفض.
- ❖ الضرب الهجومي تبعا لمنطقة اللعب، يشمل الضرب من المنطقة الأمامية والخلفية.
- ❖ الضرب الهجومي تبعا لقوة الكرة، ويشمل الضربات الهجومية التي تتميز بالقوة والضربات الساقطة خلف حائط الصد. (أكرم زكي خطايب، ص 153).

1-7-2- أهمية الضربة الهجومية:

الهدف من الضرب الساحق في لعبة الكرة الطائرة هو الحصول على نقاط المباراة، أو الحصول على الإرسال وتتطلب هذه المهارة نوعية معينة من اللاعبين يتميزون بالسرعة، وحسن التصرف والثقة بالنفس، وارتفاع القامة، وقوة عضلات الرجلين والسرعة الحركية الفائقة والرشاقة والتوافق العصبي العضلي، والقوة الانفجارية العالية في الوثب والضرب، والدقة في الأداء الحركي وتوجيه ضربات نقطة معينة بالإضافة إلى الهبوط الصحيح.

لهذا لا يستطيع جميع اللاعبين أن يقوموا بأداء مثل هذه المهارات نظرا لاختلاف تكوينهم الجسمي وقدراتهم الحركية، فيفضل تدريب جميع أفراد الفريق لأداء هذه المهارة، ثم اختيار أفضل اللاعبين للقيام بمهام أدائها أثناء المباريات.

كما أن لهذه المهارة تأثيرا كبيرا في إحراز النقاط والفوز الحاسم للفريق، باعتبارها سلاحا هجوميا يمتلكه اللاعب الضارب، ولذا فإن لمهارة الضرب الساحق متطلبات عالية من القوة العضلية والسرعة والتوافق والدقة في الأداء الحركي، مما يتيح للاعب التعرف السليم وتنويع الأداء المهاري. (Dale et al, 2003, p 632).

وتعد مهارة الضرب الساحق اللمسة الثالثة للفريق، وهي تتطلب إخلال دفاع حائط الصد، وضرب الكرة في مكان يصعب على دفاع حائط الصد من الفريق المنافس، وهذا الآخر يستلزم الدقة في الأداء مع القوة اللازمة،

لذلك فهي تعد واحدة من أصعب المهارات في عملية التعلم، لأنها تتطلب الإحساس بالمسافة والزمن والمكان فضلاً عن الإحساس بالكرة. (سعد حماد الجميلي، 1997، ص 25).

ويعد الهجوم تحديداً الضرب الساحق السلاح الأول في تحقيق نقطة للفريق، حيث يمثل نسبة 21 % من بقية المهارات الأخرى وتعد الوسيلة الأولى لإحراز النقاط في المباراة.

(Vescovi & Dunning, 2004, p 10).

ويضيف حاتم حسين (2005) أن قوة القفز تعطي الضارب الحصول على أفضل ارتفاع ممكن وهذا لا يعني أنهم لا يحتاجون إلى أفضل مكان يسمح بمرور الكرة بعيداً عن أيدي لاعبي حائط الصد، وفي ملعب المنافس قبل أن يسمح للفريق المضاد باتخاذ مواقفه الدفاعية وسرعة الكرة الناتجة من قوة الذراع الضاربة. ويرى الباحث أن جميع الضربات الهجومية تحتاج إلى تطوير المرونة والدقة، والقدرة على الوثب والارتقاء للوصول إلى أعلى نقطة ممكنة بغرض التغلب على حائط الصد المنافس، كما تتطلب أيضاً القدرة على ضرب الكرة بقوة وسرعة عالية مع التنوع في تغيير اتجاهها، بالإضافة مراعاة الهبوط الصحيح وهو ما سيتم مراعاته في البرنامج التدريبي المقترح لتطوير القدرة في الوثب والارتقاء والضرب مع الهبوط الآمن بدون حدوث إصابات (ص، 13).

ويعد الهدف من الضرب الساحق، هو إحراز نقطة أو إنهاء اللعب لصالح الفريق بعد الأداء على الرغم من وجود حائط الصد والتشكيلات الدفاعية للفريق المنافس. (Jonathan, 2003, PP 24-25).

ويرى الباحث أن الغرض الرئيسي من الضربة الهجومية، هو الحصول على نقطة من نقاط المباراة، فلو ظلت لعبة الكرة الطائرة تلعب بدون الضربات الهجومية إلى أيامنا هذه واقتصرت على مجرد تمرير الكرة بين اللاعبين، ووضعها في المكان الخالي من أرض ملعب الفريق الآخر لاستمرت المباراة يوماً كاملاً أو أكثر، لذا ظهرت مهارة الضربة الهجومية في الكرة الطائرة، والتي تعد المهارة الهجومية الأساسية التي تعمل على تفوق الفرق المتنافسة.

1-7-3- النواحي الفنية لمهارة الضربة الساحقة الهجومية:



شكل (1) : الأساس الفني لمهارة الضرب الساحق

1-3-7-1- الاقتراب :

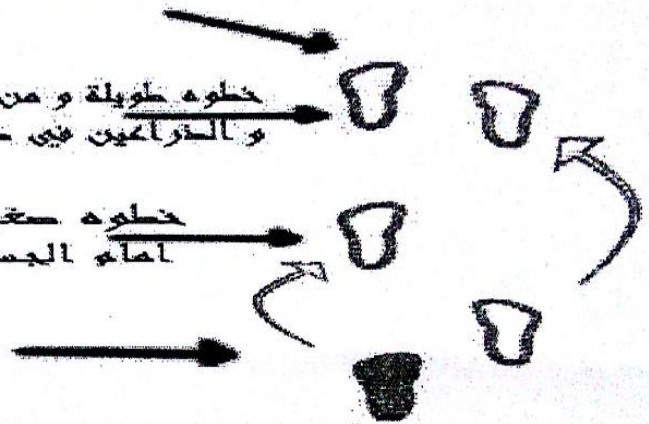
يقف اللاعب خلف خط الهجوم أو قرب الحافة الداخلية لخط الملعب الجانبي، ويتم التقدم بتحريك القدم الخلفية للأمام خطوة قصيرة مع مرجحة الذراعين أماماً، ثم البدء بعد ذلك بأخذ وثبة إلى الأمام (أي خطوة أسرع وأطول من الأولى) ثم تنتقل القدم الخلفية للأمام، ويرتكز العقب على الأرض مع ميل أعلى للجذع تقريباً، ومرجحة القدم الخلفية ووضعها في محاذاة القدم الأمامية بمسافة مناسبة، والرأس والنظر عالياً في اتجاه الكرة. (مروان إبراهيم، 2001، ص 82).

خطوة صغيرة بالقدم اليسرى لتجميع القدمين بجانب بعضهما
و تكون مرجحة الذراعين قد احتملت للخطوة و الركبة مثبتة

خطوة طويلة و من المستحسن ان تكون بوثبة خفيفة
و الذراعين في طرفيها للخطوة مع إثناء في الركبة و الجسم

خطوة صغيرة بالقدم اليسرى و الذراعين
أمام الجسم مع إثناء الجسم الأمام

وضع الإصبعات للاعب باليد اليمنى



شكل (2) : خطوات الاقتراب في مهارة الضرب الساحق

1-3-7-2- الارتقاء (الوثب):

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب، وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط، وأثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعين في المرجحة من الخلف للأسفل ثم أماماً بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمين مثبتتين كاملاً، وفي هذه اللحظة يتم فرد الركبتين والقدمين متحدين للحصول على قوة دفع الوثب. (علي حسب الله وآخرون، 1998، ص 144).



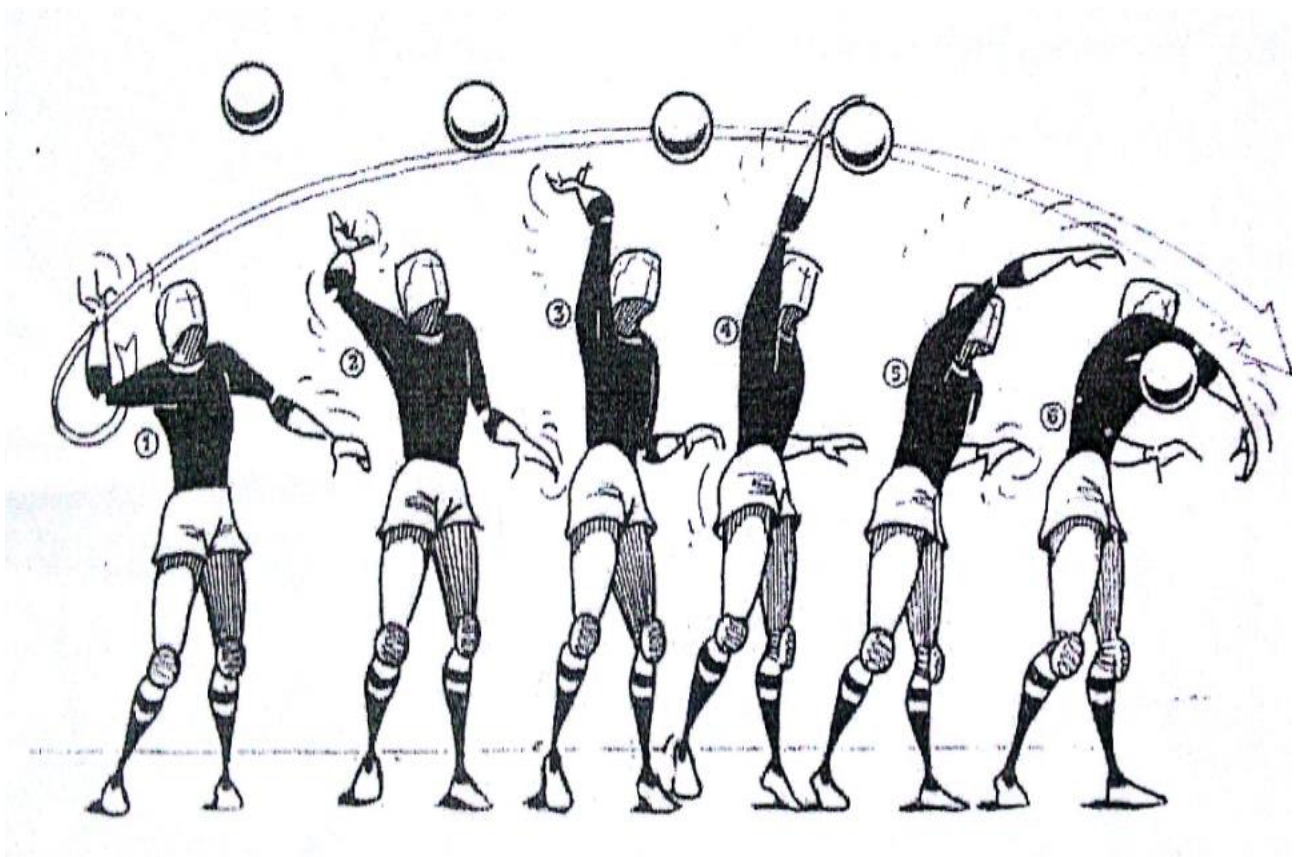
شكل (3) : طريقة مرجحة الذراعين أثناء الوثب في مهارة الضرب الساحق

1-7-3-3- الضرب:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن أثناء عملية الوثب تتحرك الذراع الضاربة للأعلى، إذ تثني من مفصل المرفق، وبينما يكون المرفق أعلى من مستوى الكتف ومتجهًا إلى الأمام، يكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف مع لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضربة، أما الذراع غير الضاربة فتكون مفرودة أمام الجسم بمستوى أفقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء، ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى و تضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب، وتضرب الكرة بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط. (علي مصطفى طه، ص 13).

ويعد من أهم الخصائص المميزة لوثب لاعب الكرة الطائرة هي انثناء الركبة وتقوس الظهر للخلف بعد انفصال اللاعب عن الأرض، حيث لا نرى ذلك في أي رياضة أخرى، وعند استقامة الركبة فإن قوة الحركة تجبر حركة الدوران لأعلى الجسم على زيادة القوة، ومن ثم تنتقل هذه القوة الإضافية في النهاية إلى يد الضارب. (Samson, 1974, p 69).

ويمكن زيادة قوة الضرب بتقوس وثنى الأرجل بزوايا أكبر من 90° ثم قبض كلا من عضلات البطن والحوض بقوة، ليتحرك الجزء العلوي من الجذع للأمام. (Scates, 1979, p 13). وتعد حركة الذراع الضاربة من الأهمية حيث زاد طول ذراع العزم زادت السرعة في النهاية، مما يؤدي لانثناء الرسغ، وبالتالي يؤدي لسرعة وقوة الضربة. (Alexander & Seaborn, 1980, p 69).



شكل (4) : حركة الرسغ أثناء عملية الضرب في مهارة الضرب الساحق

1-7-3-4- الهبوط :

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع لأسفل مباشرة دون ملامسة الشبكة، ويكون الهبوط على المشطين مع ثني الركبتين نصفاً لامتصاص قوة الصدمة على أن يكون الهبوط في ملعبه دون تجاوز خط المنتصف، وفي وضع الاستعداد كي يتمكن من الاشتراك في اللعب مباشرة في حال استمرار اللعب. (علي حسب الله وآخرون، ص 115).

1-7-4- الخطوات التعليمية لمهارة الضربة الهجومية:

- القيام بأداء الحركة بدون كرة.
- الوثب وضرب أو لمس اليد الأخرى في الهواء.
- ضرب كرة معلقة أو محمولة ثم الوثب وإمسك كرة ملقاة بخفة.
- الوثب وضرب الكرة من إعداد.
- الوثب وضرب الكرة من أماكن مختلفة على الشبكة.
- ضرب الكرة من أماكن مختلفة على الشبكة.
- ضرب كرات مختلفة الارتفاع ثم الهجوم على الشبكة مواجهة.
- الهجوم ضد حائط صد سلمي ثم إيجابي. (مروان إبراهيم، ص 176).

العوامل المؤثرة في الضربة الهجومية:

- عامل القوة: ويعتمد على قوة وسرعة ضرب الكرة والوثب لأعلى.
- عامل التوجيه: هو التحكم في ضرب الكرة إلى ومكان محدد، ويعتمد على مرونة مفصل رسغ اليد وإشراك أكبر مساحة من اليد في ضرب الكرة، ودوران الجسم في الهواء، ومواجهة المكان المطلوب. (أيمن كامل، 1998، ص 146).

1-7-5- أنواع الضربة الهجومية:**1-5-7-1 الضربة الساحقة المواجهة:**

تتم هذه الضربة الساحقة بانقباض العضلة المستقيمة البطنية، وكذلك العضلات العاملة على تحريك الكتف والذراع، وتتم عملية ضرب الكرة، إذ تغطي اليد الكرة لإكسابها حركة دوران بمرجحة الذراع بكامله أثناء الضرب، وتكون زاوية الذراع قائمة بين الساعد والعضد لإحراز أكبر قوة وراء الضربة الساحقة. (Chenfi & al, 2005, pp 3-15).

1-5-7-2 الضربة الساحقة المواجهة بالدوران:

تتم هذه الضربة الساحقة بدوران قليل أثناء عملية الاقتراب، ويقوم اللاعب بلف هين لكتف اليد الضاربة في أثناء الاستعداد لأداء الضربة، ثم تتبع الذراع بحركة تتابع في اتجاه الدوران. (عصام الدين الوشاحي، 1991، ص 108).

1-7-5-3- الضربة الساحقة الجانبية (الخطافية):

تختلف الضربة الساحقة الخاطفة عن الضربة الساحقة بالرسغ، ويرجع ذلك إلى طبيعة أدائها وكيفية تنفيذها، وكذلك إلى طريقة الاقتراب لتنفيذ الضربة، فالاقتراب لأداء الضربة الساحقة الخاطفة غالباً ما يكون موازياً للشبكة أو مائلاً إليها، ويكون الارتفاع والوثب إما بقدم واحدة أو بكلتا القدمين، أما حركة الذراع الضاربة فتكون متأرجحة جانباً في حركة دائرية من أسفل الجنب إلى أعلاه، لتقابل الكرة فوق الرأس، وفي أثناء تنفيذ الضربة يقوم اللاعب بلف الجسم لحظة أداء الضربة وغالباً ما يكون الهبوط مواجهها للشبكة، وتعد هذه الضربة من أصعب الضربات وأقواها وأكثرها خداعاً للفريق المنافس. (علي مصطفى طه، ص 118).

1-7-5-4- الضربة الساحقة السريعة (الصاعدة):

تتم هذه الضربة مثل الضربة الساحقة المواجهة حينما يكون ارتفاع الكرة فوق الشبكة بحوالي (30-50سم) حسب طول اللاعب، وتتم بخطوات اقتراب قصيرة سريعة لحظة تنفيذ المناولة وتنفذ الضربة لحظة صعود الكرة، ويستغرق المهاجم من 0.7 إلى 1 ثانية لتنفيذها، لذلك تعد من أصعب الضربات الهجومية من الفريق المهاجم في الوقت الذي يصعب على الفريق المنافس تكوين حائط صد لها، لأنها سريعة ومفاجئة. (محمد الحوراني، 1996، ص 87).

1-7-5-5- الضربة الساحقة الساقطة بالرسغ:

تنفذ هذه الضربة عندما يكون اللاعب في حالة تأهب كاملة لأداء الضربة ثم تبدأ بمفاجأة الخصم، وذلك بإيقاف حركة الذراع واليد الضاربة قبل ملامسة الكرة مباشرة وأداء الضربة بالرسغ حتى يتمكن من تنفيذها بدقة متناهية في أي مكان يريده اللاعب، وتؤدي هذه الضربة إما بدوران الكرة أو بدون دورانها. (علي مصطفى طه، ص 122).

1-7-5-6- الضربة الساحقة بالخداع:

تتم هذه الضربة الساحقة بالخداع بعد تأهب اللاعب لتنفيذ إحدى أنواع الضربات الهجومية بقوة، وبعد وصوله إلى أعلى نقطة بعد نهاية الدفع، وقد لاحظ حائط صد الفريق المنافس فيلجأ لتنفيذ الضربة الساحقة بالخداع، وتتم بلمس الكرة من أسفل نقطة لها وبأصابع اليد لتعمل الكرة قوس فوق حائط الصد وتسقط خلفه. (أكرم زكي خطافية، ص 150).

1-7-6- أهم العضلات العاملة أثناء أداء مهارة الضربة الهجومية:

إن من الضروري معرفة التفاصيل الدقيقة للمهارات الحركية المختلفة مع معرفة العضلات العاملة، واتجاه العمل العضلي لتحسين الأداء المهاري. (أسامة عبد العزيز، 2002، ص 23).

عضلات الطرف العلوي : و تشمل كل من العضلة الدالية، العضلة ذات الرأسين، العضلة ذات ثلاث رؤوس العضدية، العضلة العضدية الكعبرية، عضلة البطن المستقيمة ، العضلة الصدرية الكبرى، العضلة الصدرية الصغرى، العضلة المسننة الأمامية، العضلة العريضة الظهرية، العضلة شبه المنحرفة، العضلة المدجلة الكبرى، العضلة المدجلة الصغرى، العضلة تحت النتوء الشوكي والعضلة القابضة لرسغ اليد والأصابع . (هندي وآخرون، 1999، ص168) .

عضلات الطرف السفلي: و تشمل كل من عضلة الفخذ الأمامية، عضلة الفخذ الخلفية، العضلة المستقيمة الفخذية، العضلة التوأمية، عضلة الساق الجانبية، العضلة الأخمصية، العضلة الطويلة باسطة الأصابع، العضلة المتسعة الجانبية، العضلة المتسعة، العضلة الوسطى، العضلة نصف الوترية، العضلة ذات الرأسين، و العضلة نصف الغشائية. (دعاء الشلقاني، 2003، ص ص 53-54) .

1-8-8- خصائص المرحلة العمرية (15-17) سنة " المراهقة " :

1-8-8-1- مفهوم المراهقة :

إن المراهقة مصطلح نصفي لفترة أو مرحلة من العمر و التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا و تكون خبرته في الحياة محدودة و يكون قد اقترب من النضج العقلي و الجسدي و البدني ، وهي الفترة التي تقع ما بين مرحلة الطفولة و بداية مرحلة الرشد .

وبذلك المراهق لا يعد لا طفلا و لا راشدا إنما يقع في مجال تداخل هاتين المرحلتين ، حيث يصفها عبد العالي الجسيماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل و غايات .(عبد العالي الجسيماني، 1994، ص 195) .

1-8-8-2- تعريف المراهقة :

1-8-8-1- المعنى اللغوي :

يعرفها البهي السيد : " المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم ،وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم رهنق بمعنى غشى أو لحق أو دنى من فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج " . (فؤاد بهي السيد، 1956، ص 257) .

1-8-8-2- المعنى الاصطلاحي :

يقول مصطفى فهمي : "إن كلمة مراهقة Adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني Adolesere ومعناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو ، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج " . (مصطفى فهمي، 1986، ص 189) .

المراهقة مصطلح عام يقصد به عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين مرحلة الطفولة والرشد.

المراهقة هي مرحلة البحث عن الاستقلالية والاندماج بالمجتمع، وتبدأ من اثني عشر سنة فيقول Lehalle.h إلى العشرون (12-20) سنة وهي تحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها تختلفان حسب الجنس والظروف الاجتماعية والإقتصادية، كما تتميز بتحديد النشاط الجنسي إلى جانب نمو القدرات العقلية على التفكير المنطقي والتجرد والتخيل. (Lehalle, 1985, P 13)

كما يرى Silamy.n أيضاً أن: " المراهقة هي مرحلة من الحياة بين الطفولة والرشد، تتميز بالتحولات الجسمية والنفسية، تبدأ عند حوالي (12-13) سنة وتنتهي عند سن (18-20) سنة، هذه التحديرات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس، الظروف الجغرافية والعوامل الاقتصادية والاجتماعية. (Sillamy, 1983, P 14).

1-8-3- تحديد مراحل المراهقة :

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضاً في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة وسن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر وسن التاسعة عشر (13-19).

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكراً في سن الثانية عشر أحياناً، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر. (راجح أحمد عزت، 1945، ص 09). وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " لمؤلفه حامد عبد السلام :

1-3-8-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة :

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائماً في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفتن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص ص 252-263).

1-3-8-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة :

يطلق عليها أيضاً المرحلة الثانوية وما يميز هذه المرحلة هو بطء سرعة النمو الجنسي نسبياً مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والبيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

1-8-3-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة :

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (حامد عبد السلام زهران، ص 289).

1-8-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :**1-8-4-1- النمو الجسمي :**

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد اتزانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة. (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 74).

1-8-4-2- النمو المورفولوجي :

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الجذع والأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي، الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي. (مفتي إبراهيم حمادة، 1996، ص 121).

1-8-4-3- النمو النفسي :

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة، وأهم هذه الحساسيات والانفعالات وضوحا هي : (توما جورج خوري، 2000، ص 91).

- 1 - خجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذا أو مرضا .
- 2 - إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- 3 - خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- 4 - عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- 5 - أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة . (محمود كاشف، 1996، ص 166).

1-8-4-4- النمو الاجتماعي :

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة . كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي والأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله. (توما جورج خوري، ص 111) .

كما يرى البعض أن هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره، والمصغي له. (بولسر وآخرون، 1976، ص 428) .

1-8-4-5- النمو العقلي والمعرفي :

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرّد كما تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الاتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تكسير سلسلة الطفولة. (أنوف ويتج، 1994، ص 50) .

كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية، مما يؤدي إلى حب الإبداع، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة. (حامد عبد السلام زهران، ص 377).

1-8-4-6- النمو الوظيفي :

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء الففص الصدري ضيق، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق "التربية التنفسية" ويلاحظ كذلك اتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالاستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم³.

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم³ وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني. (قاسم حسن حسنين، 1990، ص ص 98-99) .

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني. (عنايات محمد أحمد فرج، ص 70) .

1-4-7- النمو الحركي :

تتعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة، فلقد اتفق كل من "جوركن"، "هامبورجر" و"مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام، وأن هذا الاضطراب الحركي يحمل الطابع الوقتي، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبديل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً عن ذي قبل، أي أن مرحلة المراهقة هي: "فترة الارتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن "ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها. (عنايات محمد أحمد فرج، ص 71) .

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجاً في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى، وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز، حيث نرى تحسناً في المستوى في بداية المرحلة وثباتاً واستقراراً حركياً في نهايتها. (أحمد بسطويسي، 1996، ص 185) .

1-4-8- النمو الانفعالي :

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب، يشمل هذا الاختلاف في

النقاط التالية:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
 - المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي .
 - يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
 - يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
 - بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .
- (أحمد بسطويسي، ص 185) .

1-8-4-9- النمو الجنسي :

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البيكولوجية في هذه المرحلة .
عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل، ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى.
أما الصفات الجنسية الثانوية فإنها مصدر التمايز بين الذكور والإناث. (أنور الخولي، 2000، ص 213) .

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه، ويعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي على الانطلاق على الأقل منها، حيث يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج، وقد روعي في ترتيبها وعرضها من الأقدم إلى الأحدث لإبراز مسار التطور البحثي في هذا المجال كالآتي:

أ- الدراسات التي تناولت متغير البرنامج التدريبي للقوة الانفجارية:**الدراسة الأولى:****دراسة صالح راضي أميش 1999:**

بعنوان: "تأثير أساليب تدريبية في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى وعلاقتها بدقة التهديف وضرب الكرة لأبعد مسافة في كرة القدم".

وهدفت الدراسة إلى معرفة تأثير الأساليب التدريبية المختلفة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومعرفة أي الأساليب التدريبية الناجعة في تطوير القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومعرفة علاقة تطور القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى في تطوير مستوى مهارة ضرب الكرة لأبعد مسافة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وتوصل الباحث إلى استنتاج وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث ولصالح مجموعة التدريب بالأسلوب المختلط في اختبار القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ووجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين نتائج اختبالي القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ومهارة دقة التهديف البعيد للبعدين والمجاميع التدريبية الثلاث.

الدراسة الثانية:

دراسة عماد صالح عبد الحق 2002:

بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة الخلفية للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح لتنمية عنصر القوة العضلية في أداء مهارة الأرجحة للوقوف على الكتفين على جهاز المتوازيين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة تم اختيارها عمداً عددها 30 طالب من طلاب قسم التربية الرياضية الذين لم يسجلوا مساق الجمناستيك حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين تضم كل واحدة منهما 15 طالب إحداهما تجريبية والأخرى شاهدة. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي على جميع متغيرات الدراسة لدى أفراد المجموعتين التجريبية والشاهدة، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية.

الدراسة الثالثة:

دراسة موفق صينخ جعفر 2006:

بعنوان: "تأثير أسلوبى التدريب البليومتري والاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لدى لاعبي الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة، وكذا معرفة أفضلية أي من أسلوبى التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي على القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي كونه يتلاءم مع طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة البصرة للكرة الطائرة للمتقدمين تحت سن 25 سنة وكان عددهم 18 لاعباً، حيث تم انتقاء أفراد العينة بالطريقة العمدية.

استنتج الباحث أن التدريب البليومتري والتدريب الاعتيادي أثرا في القدرة اللاأكسجينية وصفتي القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى لاعبي الكرة الطائرة، ووجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لدى المجموعتين في اختبارات القدرة اللاأكسجينية، القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لصالح مجموعة التدريب البليومتري، وأوصى الباحث باستخدام طريقة التدريب البليومتري في تدريب الصفات البدنية في لعبة الكرة الطائرة، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة تأثير ترمينات البليومتري لدى الألعاب الأخرى، وعدم استخدام طريقة التدريب البليومتري لأكثر من وحدتين أسبوعياً.

الدراسة الرابعة:

دراسة جبار علي جبار 2009:

كانت تحت عنوان: "تأثير برنامج تدريبي بالأثقال لتطوير القوة القصوى لدى ناشئي كرة اليد".
الهدف العام هو التعرف على مدى تأثير البرنامج التدريبي المقترح في تطوير القوة القصوى، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي، وشملت عينة البحث لاعبي المركز التدريبي لكرة اليد (البصرة) فئة الناشئين ومركز شباب الأصمعي (البصرة) فئة الناشئين، تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وكان عددها 30 لاعب، استغرقت الدراسة 12 أسبوع بواقع 03 وحدات تدريبية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية بالأثقال 30 دقيقة.
استنتج الباحث أن البرنامج التدريبي المستخدم أدى إلى تطوير القوة القصوى لدى اللاعبين، كما أوصى الباحث بضرورة الاهتمام الخاص بتدريب القوة القصوى لدى لاعبي كرة اليد باستخدام الأثقال لتطوير القوة العامة.

الدراسة الخامسة:

دراسة وردي أحمد 2012:

تحت عنوان: "أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية لاعبي كرة اليد".
حيث هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر التدريب التكراري للقوة الانفجارية للاعبي كرة اليد، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي، و جرت الدراسة على عينة تكونت من 20 لاعباً في المرحلة العمرية أقل من 15 سنة مقسمة إلى مجموعتين شاهدة وتجريبية، كانت أدوات الدراسة عبارة عن اختبارات تطبيقية، وكانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية بعد تطبيق البرنامج التجريبي في تحسن وكانت أفضل من نتائج المجموعة الشاهدة والتي لم تعتمد على البرنامج التدريبي الهادف والمناسب.

الدراسة السادسة:

دراسة بوساق حسان 2015:

والتي كانت تحت عنوان: " أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء تقنية الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة".
هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الصد في الكرة الطائرة وذلك بتطبيق برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير القوة الانفجارية، نظراً لطبيعة المشكلة وموضوع الدراسة فقد استخدم الباحث هنا المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأصح والمناسب في مثل هذه المواضيع، اعتمد الباحث في دراسته على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية 15-17 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة كمجموعة تجريبية و 10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة كعينة شاهدة.

أسفرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في

تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية لتحسين تقنية مهارة الصد.

ب - الدراسات التي تناولت متغير مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة:

الدراسة الأولى:

دراسة شيماء علي خميس 2004:

و التي كانت تحت عنوان: "القوة الانفجارية للذراعين والرجلين وعلاقتها بأداء الضرب الساحق في الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، و معرفة العلاقة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وإن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهج البحث وعليه تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، واشتملت عينة البحث على 30 طالب من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية (جامعة بابل) للعام الدراسي (2004/2003)، حيث تم اختيار أفراد العينة بالطريقة العشوائية، واستنتج الباحث أن هناك علاقة قوية موجبة بين القوة الانفجارية للذراعين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، وأن هناك علاقة طردية موجبة بين القوة الانفجارية للرجلين والأداء لمهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، حيث أوصى الباحث بضرورة الاهتمام باللياقة البدنية للاعبين والتأكيد على عناصرها من قوة وغيرها أثناء التدريب، واعتمد على أساليب تدريبية مختلفة مثل تدريبات البليومتري من أجل تطوير صفة القوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

الدراسة الثانية:

دراسة خليل إبراهيم الحديثي وشاكر محمد عبد الله 2005:

والتي كانت تحمل عنوان: "أثر استخدام تمارين البليومتري في تحسن المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام تمارين البليومتري في تحسن المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق وحائط الصد في الكرة الطائرة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وأجرى البحث على فريق نادي الرمادي للكرة الطائرة للموسم الرياضي (2005/2004) وعددهم 12 لاعب قسموا إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية، الضابطة استخدمت المنهج الاعتيادي والتجريبية استخدمت تمارين البليومتري بواقع 06 لاعبين لكل مجموعة، تم تطبيق تمارين البليومتري على اللاعبين في الوحدات التدريبية خلال مدة إجراء التجربة البالغة 12 أسبوعاً، وتم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إكمال المنهج التدريبي بعدها جمعت البيانات وفرغت وعولجت إحصائياً حيث استنتج الباحثان أن المنهجين المستخدمين فعالان في تطوير المستوى البدني والمهاري لممارتي الضرب الساحق والصد، مع تفوق استخدام تمارين البليومتري على المنهج الاعتيادي المتبع، وقد أوصى الباحثان بضرورة إدخال تمارين البليومتري لتطوير القدرات البدنية التي تمتاز بصيغة القوة الانفجارية والقدرات المهارية ذات المسار الحركي المتوافق مع القدرات البدنية.

الدراسة الثالثة:

دراسة عبد الستار جاسم النعيمي و مها صبري حسن 2008:

بعنوان: "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب بالكرة الطائرة".

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على وضع المنهج التدريبي لتطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة، وكذا معرفة تأثير المنهج التدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية للاعبين الكرة الطائرة لفئة الشباب بأعمار 18-19 سنة، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة، حيث تم اختيار عينة الحث بالطريقة العمدية، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) تضم كل مجموعة 10 لاعبين، وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون خرجوا بأن مفردات المنهج التدريبي المستخدم كان له الأثر الإيجابي في تطوير بعض الصفات الحركية، إذ أنها تطورت بشكل ملحوظ كما عبرت عنه الفروق المعنوية لجميع الاختبارات البعدية لعينة البحث، وكذا أن الصفات الحركية برغم صعوبتها يمكن تطويرها والاستفادة منها في تطوير مهارة الضرب الساحق وفي ضوء النتائج التي توصل إليها الباحثون يوصون بتأكيد تطوير الصفات الحركية في مراحل مبكرة من مراحل الإعداد والتدريب، لأن التدريب عليها في مراحل متأخرة يأخذ الوقت الطويل والجهد الشاق من قبل اللاعبين وكذا باستخدام التمرينات البدنية (الحركية) لما له من أثر إيجابي في تطوير الصفات الحركية ومن ثم تطوير الأداء المهاري.

الدراسة الرابعة:

دراسة محمد عبد المنعم طاهر 2009:

والتي كانت بعنوان: "تأثير منهج تدريبي في تطوير بعض الصفات الحركية وعلاقتها بدقة أداء مهارة الضرب الساحق للشباب في الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة بالمصارعين، وكذا دراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته الدراسة واعتمد في هذه الأخيرة على عينة قوامها 40 مصارعاً فئة أكبر من 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية ما يتناسب وطبيعة الموضوع والمشكلة المطروحة. أسفرت النتائج المتحصل عليها على أن البرنامج التدريبي أظهر تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج، وكذا كانت التوصيات على أنه عند التخطيط لتدريب إعداد المصارعين يجب الأخذ في الاعتبار مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجاباً على فاعلية الأداء المهاري والخططي.

الدراسة الخامسة:

دراسة أحمد صالح 2011:

جاءت بعنوان: "فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة السحق لدى ناشئي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي مقترح لتحسين القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لدى ناشئي نادي السلام للكرة الطائرة في قطاع غزة والارتقاء بمستوى أداء مهارة الضرب الساحق، وذلك من خلال تصميم برنامج تدريبي مقترح، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي للقياس البعدي والقبلي للمجموعة الواحدة، واستخدم الباحث عينة عمدية عددها 12 لاعب من الناشئين أعمارهم تتراوح من 15 إلى 17 سنة. وكانت النتائج أن البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسن معظم متغيرات القدرات البدنية، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة بمهارة الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.

الدراسة السادسة:

دراسة يحيى بلال 2015:

جاءت دراسته بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة".

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير صفة السرعة على تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة وذلك بتطبيق برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة السرعة، استخدم الباحث المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأنسب وطبيعة المشكلة المطروحة، اعتمد الباحث في دراسته على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية 15-17 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة كمجموعة شاهدة و10 لاعبين من نادي رائد شباب المسيلة للكرة الطائرة كعينة تجريبية.

أسفرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة السرعة على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على صفة السرعة لتحسين تقنية مهارة الضرب الساحق.

التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيدها البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث في تفسير نتائجه، ويتضح مما سبق ومن خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص والأساليب الإحصائية بالإضافة إلى التباين في النتائج

والاستنتاجات، حيث اعتمدت هذه الدراسات في أدواتها المستعملة على اختبارات بدنية وأخرى مهارية بما يتناسب والموضوع المدروس من خلال الصفات البدنية والمهارية باستثناء دراسة م.م شيماء علي خميس 2004 التي اعتمدت على استبيان ، بالنسبة للمنهج المستعمل فقد اعتمدت كل الدراسات على المنهج التجريبي الذي يعتبر المنهج الأنسب وطبيعة المواضيع المتناولة في الدراسات ماعدا دراسة م.م شيماء علي خميس 2004 التي اعتمدت على المنهج الوصفي بالطريقة المسحية، أما بالنسبة للعينة التي أجريت عليها الدراسات فكانت متباينة تراوح عدد أفرادها من 12 إلى 40 فرد تم اختيارها بالطريقة العمدية قسمت بالتساوي إلى عينة شاهدة وأخرى تجريبية حيث تم تطبيق البرنامج التدريبي على التجريبية منها فقط.

بالنسبة لنتائج الدراسات السابقة فيمكن إيجازها في النقاط التالية:

- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تحسين معظم متغيرات القدرات البدنية، كما يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لكل من القدرات البدنية الخاصة ومهارة الضرب الساحق لصالح الاختبار البعدي.
- البرنامج التدريبي المقترح أدى إلى تطوير القوة الانفجارية لدى اللاعبين.
- بعد تطبيق البرنامج كانت نتائج المجموعة التجريبية للاختبارات البعدية في تحسن وكانت أفضل من المجموعة الشاهدة التي لم تعتمد على البرنامج التدريبي المقترح.
- أثبتت نتائج الدراسات السابقة أن البرنامج التدريبي المقترح كان مناسب وهادف ومفيد لموضوع الدراسة. يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة ألقى الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي و فيما يلي عرض لمدى الاستفادة التي حققها الباحث من خلال هذه الدراسات:
- كيفية اختيار العينة والعدد المناسب لتحقيق هدف الدراسة إلى جانب تكافؤ العينة.
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث وكيفية حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد أبعاد البرنامج التدريبي المقترح من حيث المدة، عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية.
- الخطوات المتبعة في وحدات تنفيذ البرنامج.
- تحديد المعاملات الإحصائية.
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.
- وفي الأخير يمكننا القول أنه من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تشكلت لدينا صورة واضحة ومفهومة حول كيفية وضع إطار نظري مناسب للدراسة الحالية كما تمت الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في هذه الدراسات كالمناهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة وغيرها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة:

إن للمصطلحات والكلمات الدالة دوراً هاماً في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث، إذ أنها تحصر الدراسة الخاصة بعنوان البحث، وتجنب الباحث الخروج أو الدوران حول عنوان البحث، فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث لأن القارئ عند قراءته له، ومن خلال التعرف عليها تكون له نظرة عن الموضوع المدروس، وفي بحثنا هذا سوف نعرف ونشرح المصطلحات الآتية والتي لها كل البعد في دراستنا وهي: التدريب، البرنامج التدريبي، القوة الانفجارية، مهارة السحق، الفئة العمرية (15-17 سنة).

1-1- البرنامج التدريبي:**1-1-1- البرنامج:****1-1-1-1- لغة**

برنامج (اسم)، جمع برامج، وهو سلسلة من العمليات الحسابية المعقدة، تجرى على الحاسب الآلي لحل مسألة ما.

البرنامج التدريبي: المنهج التدريبي. (البرنامج-التدريبي/ www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/)

1-1-1-2- اصطلاحاً:

هو أحد عناصر الخطة وبدونه يكون التخطيط ناقصاً فالبرنامج هو الخطوات التنفيذية في صورة أنشطة تفصيلية من الواجب القيام بها لتحقيق الهدف، كما يمكن تعريفه على أنه عبارة عن خطوات تنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفاً وما يتطلبه ذلك التنفيذ توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات تحقق هذه الخطة. (عبد البصير، 1999، ص 90).

1-1-2- التدريب:**1-1-2-1- لغة:**

يقال درب فلاناً بالشيء، وعليه، وفيه، ومرنه، ويقال درب البعير أي أدبه وعلمه السير في الدروب. (علاوي، 1994، ص 35).

1-1-2-1-2- اصطلاحاً:

يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما. (أمر الله أحمد البساطي، 1998، ص 2).

1-1-3- البرنامج التدريبي:**التعريف الإجرائي:**

البرنامج التدريبي هو مجموعة البرامج والمناهج التي تخضع للأسس العلمية بهدف إعداد الرياضي لتحقيق أفضل مستوى رياضي ممكن وذلك بتنظيم مقطع من تدريب متوسط المدى، ويكون يبضع أساييع، يوضع بهدف تطوير حالة بدنية معينة إلى غاية الوصول إلى الحالة المنشودة.

1-2-1- القوة الانفجارية:**1-2-1- لغة:**

قوة (اسم)، جمعها قوات أو قوى، القوة ضد الضعف، و القوة الطاقة من طاقات الحبل، القوة هو المؤثر الذي يغير أو يميل إلى تغيير حالة سكون الجسم أو حالة حركته بسرعة منتظمة في خط مستقيم. القوة مبعث النشاط والنمو والحركة، وتنقسم إلى طبيعية وحيوية وعقلية.

(/القوة/ar-ar/dict/www.almaany.com/)

انفجارية اسم مؤنث منسوب إلى انفجار، انفجار مصدر انفجر (فعل خماسي لازم، متعد بحرف)، انفجر ينفجر، ونقول انفجر ماء العين: نبع وتدفق، انفجر الصبح أي ظهر

(/الانفجار/ar-ar/dict/www.almaany.com/)

ضد الظرف، والقوة مبعث، والنشاط والنمو والحركة، جمع قوى، قوات.

1-2-2- اصطلاحاً:

القوة الانفجارية هي بذل أكبر مقدار من القوة وبأسرع ما يمكن من السرعة التي تؤثر بها القوة أو بمعنى آخر هي السرعة التي تحدث بها القوة، لذا فإننا ننظر إليها من جانبيين أحدهما يرتبط بالزيادة في مقدار القوة وتظهر في رفع الأثقال بوضوح والآخر يرتبط بالزيادة في سرعة الانقباض وهو ما نجده في مهارات الوثب والقفز. (طلحة حسام الدين، 1993، ص 380). القوة الانفجارية هي أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجهها عند الأداء بأقصى سرعة. (وجيه محجوب، 2001، ص 79).

1-2-3- إجرائياً:

تعني قدرة الجهاز العصبي العضلي إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة كبيرة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة الابتدائية التي تنطلق من الصفر في مكون واحد وترتبط القوة الانفجارية بالأنشطة التي تتطلب حركات قوية وسريعة في آن واحد كالقفز والارتقاء وهذا ما نجده في الكرة الطائرة.

1-3-1- مهارة السحق:**1-3-1- لغة:**

سحق، يسحق، سحقاً، فهو ساحق، والمفعول به مسحوق. سحق الشيء بمعنى طحنه، دقه أشد الدق، حتى حوله إلى دقائق صغيرة. (مرشد الطلاب، قاموس عربي، ص 56).

1-3-2- اصطلاحاً:

عبارة عن ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل فوق الشبكة، وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية. (محمود حمدي، ص 89).

1-3-3- إجرائياً:

هو ضرب الكرة بجميع الطرق القانونية لتمريها فوق الشبكة بهدف إسقاطها في ميدان الفريق المنافس لإحراز نقطة والفوز بالشوط والمقابلة.

1-4-1- المراهقة:

1-4-1-1- لغة:

تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وكلمة المراهقة مشتقة من الفعل 'رهق' بمعنى غشى أو لحق أو دنا من، فهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم واكتمال النضج. (المنجد في اللغة والإعلام، 2002، ص 147).

1-4-1-2- اصطلاحاً:

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي لهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (بهي فؤاد السيد، ص 272).

يعرف محمد حاتم أحمد (2005) المراهقة بأنها: "تلك المرحلة التي تبدأ من بداية البلوغ (بداية النضج الجنسي) حتى اكتمال العظام وتقع عادة ما بين الثانية عشر و الثامنة عشر مع مراعاة الفروق الفردية" (ص 14). كما يعرفها أحسن بوزيان (2009) بأنها: "السن التي لا يمكن أن نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً". (ص 95).

1-4-1-3- إجرائياً:

هي الفترة الزمنية التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد والتي لا نعتبر فيها الشخص طفلاً أو راشداً.

2- إشكالية الدراسة:

تعتبر لعبة الكرة الطائرة أحد أكثر الألعاب شعبية في العالم لما تحققه من إثارة وتشويق ومتعة وما تسمح به من فرص للممارسة والمنافسة والترويح، ولقد تطورت هذه اللعبة تطوراً ملحوظاً بعد دخولها الألعاب الأولمبية سنة 1964 خاصة في السنوات الأخيرة ويتضح ذلك من خلال زيادة عدد الأعضاء المشاركة في الاتحاد الدولي وكثرة اللاعبين الممارسين بالإضافة إلى الكم الهائل والكبير من البطولات والدورات الدولية والعالمية.

ولعل التطور الحاصل في الكرة الطائرة ناتج بالضرورة عن التطور الواضح والسريع في علم التدريب حيث اتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في الكرة الطائرة من طرق لعب وأداء فني ومهاري وقدرات بدنية عالية، وفي ظل انتشار هذه الرياضة حول العالم أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، ومن أجل الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة الحديثة بعناصرها المختلفة وجب تدريب اللاعبين ببرامج عصرية وحديثة تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعبة.

تعتبر القوة الانفجارية واحدة من بين أهم متطلبات هاته اللعبة الواجب توفرها في اللاعب ليصل إلى المستوى العالي والأمثل للأداء حيث يعرفها محجوب (2001) بأنها أقصى قوة ممكنة يمكن للفرد أن يخرجهها ويولدها عند الأداء بأقصى سرعة. (ص، 79). ولأن اللعب الحديث ازداد صعوبة وتعقيداً في الكرة الطائرة أصبحت القوة الانفجارية التي يحتاجها اللاعب كبيرة وضرورية لملائمة مختلف المهارات وخطط اللعب الدفاعية والهجومية، ولعل من بين أهم هذه المهارات نجد مهارة السحق التي تعتبر أسلوب هجومي تستخدمه الفرق لإحراز

النقاط والفوز بالمقابلات، هذه المهارة هي أيضاً مزيج بين حركات بدنية تغطيها قدرة بدنية مستوجبة، إذ يستلزم على منفذ السحق القفز عالياً وبسرعة لحظة الهجوم الساحق، إذ أن القفز والارتقاء يتطلب اكتساب قدرة بدنية هائلة تعتمد أساساً على تطوير قوة وسرعة الارتقاء التي لها علاقة مباشرة وكبيرة بإحدى الصفات البدنية الهامة لدى لاعب الكرة الطائرة ألا وهي القوة الانفجارية. هذه الأخيرة تعد عاملاً أساسياً وهاماً في تحديد مهارة السحق التي تعتمد على الارتقاء إلى الأعلى فوق الشبكة وبسرعة. من هنا ومن كل ما سبق توجب علينا طرح السؤال العام التالي:

هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة؟
ومنه نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- 1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة الشاهدة؟
- 2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة التجريبية؟
- 3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق؟

3- فرضيات الدراسة:

3-1- الفرضية العامة:

للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة.

3-2- الفرضيات الجزئية:

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة الشاهدة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لصالح العينة التجريبية.

4- أهداف الدراسة:

من خلال التدرج في المعالجة الموضوعية للدراسة وكذا تصور طبيعة المشكلة البحثية تُحدد أهداف دراستنا هذه فيما يأتي:

- وضع برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية.
- كشف فاعلية البرنامج المقترح للقوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق للاعب الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- التعرف على العلاقة الكامنة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة السحق.
- كشف وإبراز مدى أهمية صفة القوة الانفجارية المدروسة في هذه المرحلة.
- الوصول إلى مجموعة من الحقائق حول التحضير البدني فيما يخص صفة القوة الانفجارية.

5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في محاولة جادة للارتقاء بالرياضي من مستوى أدنى إلى مستوى أعلى وهذا ما يساعد على تزويد الفرق الرياضية ببعض العناصر القادرة على تحقيق النتائج الإيجابية، وإلقاء الضوء على أهمية القوة الانفجارية للرجلين على أداة تقنية السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة. وذلك بوضع برنامج تدريبي مقنن و معتمد لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أسس علمية وصحيحة.

حيث تساعد هذه الدراسة في تطبيق مجموعة من التمارين لغرض استخدامها من قبل المدربين في تطوير الصفات البدنية والمهارية المرتبطة بمتغيرات الدراسة للاعب الكرة الطائرة.

6- أسباب اختيار الموضوع:

من خلال المكتسبات القبلية المتعلقة بالكرة الطائرة و من خلال التمعن الجيد في الكرة الطائرة العالمية و متطلباتها البدنية والمهارية لاحظنا وكل المتبعين والتمتعين جيداً بالكرة الطائرة أنها تعتمد على عناصر بدنية لها من الأهمية ما كان كالقوة والسرعة، وأخرى مهارة كالسحق والصد، وبصفتنا مختصين في علم التدريب الرياضي حاولنا تسليط الضوء على جانب مهم تعاني منه الكرة الطائرة المحلية وكذا توعية المدربين بصفة خاصة من أجل الوقوف مع هذه الفئة ومساعدتها قصد بروزها مستقبلاً.

ولهذا تم اختيار هذه الدراسة للكشف عن بعض الخبايا التي منها:

- فئة الأشبال هي مستقبل الكرة الطائرة المحلية والجزائرية.
- توضيح تأثير برنامج تدريب صفة القوة الانفجارية للرجلين على تحسين مهارة السحق.
- معرفة المدة اللازمة والكافية لتحسين مهارة السحق بواسطة تدريب صفة القوة الانفجارية.
- نقص مثل هذه المواضيع والتي تعتبر مهمة في بلادنا خاصة بالنسبة لفرق الكرة الطائرة والتي تعاني تدهور حالتها.

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم مع طبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية والعينة الأصلية ويشمل هذا الفصل على الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية وكذا الشروط العلمية للأداة وهي الصدق، الثبات والموضوعية مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل البحث على عينة البحث وكيفية اختيارها و المنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذا إجراءات التطبيق الميداني.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية تمت على مرحلتين:

- ما قبل تحديد المشكلة البحث، حيث كانت باطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب والمنشورات والمجلات وكان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع والتأكد من أهمية البحث
- قمنا بزيارة إلى الفريق وتجاوزنا مع القائمين عليه من طاقم تدريبي وفني وتسييري لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع قبل بدء الاختبارات، وبالضبط الاتصال المباشر مع المدرسين المنتميين إلى شريحة البحث ومحاورهم قصد الحصول على آرائهم وانطباعاتهم حول هذه الاختبارات وكذلك التعاون مع اللاعبين لتسهيل عملية الاختبار .

2- منهج البحث:

تختلف المناهج المتبعة تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه في مجال البحث العلمي ويعتمد اختيار المنهج المستخدم المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها وفي بحثنا هذا حتمت مشكلة البحث إتباع المنهج التجريبي وهذا للتأكد من صحة الفرضيات، ويعتبر هذا المنهج من أفضل وأدق المناهج في التدريب الرياضي نظراً لأنه الأقرب إلى الموضوعية ويستطيع فيه الباحث السيطرة على العوامل المختلفة التي تؤثر على الظاهرة المدروسة. يقول محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب "المنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب والأثر (فضيل دليو وآخرون، 1999، ص 123).

يعتبر المنهج التجريبي من أكثر المناهج العلمية التي تتمثل فيها معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، ذلك لأنها لا تقف عند مجرد وصف موقف أو تحديد حالة أو التأريخ للحوادث الماضية، بل يقوم الباحث بدراسة المتغيرات المتعلقة بظاهرة معينة، ويحدث في بعضها تغيير مقصود ويتحكم في متغيرات أخرى وذلك حتى يتوصل إلى العلاقات السببية بين كل هذه المتغيرات وأثناء ذلك يراعي تحقيق أقصى درجات الضبط العلمي.

وتعتمد الفكرة الأساسية التي يقوم عليها المنهج التجريبي على أنه إذا كان هناك مجموعتان من الأفراد متشابهتان في جميع الخصائص والعوامل ثم أضفنا عنصراً معيناً إلى إحدى المجموعتين دون الأخرى، فإن أي تغير أو

اختلاف بعد ذلك بين المجموعتين يرجع إلى وجود هذا العنصر المضاف، كما أنه في حال تشابه المجموعتين وحذف عنصر معين من إحداها دون الأخرى فإن الاختلاف أو التغير الذي يظهر يرجع إلى غياب هذا العنصر. وبالتالي نعرف المنهج التجريبي بأنه محاولة لضبط كل العوامل الأساسية المؤثرة في المتغير أو المتغيرات التابعة في التجربة ماعدا عاملاً واحداً يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره على المتغير أو المتغيرات التابعة، والمنهج التجريبي يقوم أساساً على أسلوب التجربة العلمية التي تكشف عن العلاقات السببية بين المتغيرات المختلفة التي تتفاعل مع الديناميات أو القوى التي تحدث في الموقف التجريبي. ومن خلال ما تقدم يمكننا أن نعرف المنهج التجريبي في المجال الرياضي بأنه الملاحظة الموضوعية لظاهرة معينة، تحدث في موقف يتميز بالضبط المحكم ويتضمن متغيراً واحداً أو أكثر بينما يثبت المتغيرات الأخرى. (عبد اليمين بوداود وأحمد عطاءالله، ص ص 136-137).

3- مجتمع وعينة البحث:

تعد عملية اختيار عينة الدراسة من الخطوات الضرورية لغرض إتمام العمل العلمي الجيد إذ يتطلب من الباحث البحث عن العينة التي تتلاءم والمشكلة المطروحة المراد حلها إضافة إلى كون هذه العينة تمثل المجتمع الأصلي للبحث تمثيلاً صادقاً.

ويقصد بمجتمع الدراسة بأنه "تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، تلاميذ، أو كتباً أو سكاناً، أو أي وحدات أخرى، ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العالم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة، هذه الخصائص قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

أما تعريف العينة فهو: "إجراء يستهدف تمثيل للمجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب منه العينة". (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 14).

كما يقصد بالعينة النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها وفي علم النفس الرياضي تكون العينة هي الإنسان، ولقد قمنا باختيار عينة البحث بشكل مقصود (العينة الغير عشوائية القصدية)، وذلك لأنها تسمح بإجراء التجربة ضمن ظروف ملائمة، وتمثلت عينة البحث في فريق نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة حيث تم تشكيل المجموعة التجريبية والشاهدة كالتالي:

أ - المجموعة التجريبية:

وهي المجموعة التي يتم تطبيق البرنامج التجريبي عليها أي هي التي تتعرض للمتغير التجريبي أو المتغير المستقل لمعرفة تأثيره عليها و تضم 10 لاعبين من نادي النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

ب - المجموعة الشاهدة:

وهي المجموعة التي لا يطبق عليها للبرنامج التدريبي أي لا تتعرض للمتغير المستقل وتبقى في الظروف الطبيعية العادية وذلك لمعرفة الفروق بين المجموعتين وتضم 10 لاعبين من نفس الفريق.

ج - تجانس مجموعات البحث:

لكي نستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجاميع متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات، ويجب على المحرر أن يحاول على الأقل تكوين مجموعات متكافئة فيما يتعلق بالمتغيرات ذات العلاقة بالبحث. والجدول التالي يمثل الحسابات التي منها يمكن أن نقول أن مجموعات البحث متجانسة. (أنظر الملحق رقم (01))

جدول رقم (01) : يمثل تجانس العينة:

الدلالة	دلالة T	قيمة T	المجموعة الشاهدة		المجموعة التجريبية		الوسائل الإحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	0.66	0.45	0.82	15.70	0.73	15.90	العمر
غير دال	0.46	0.77	7.48	59.3	7.8	58.2	الوزن
غير دال	0.30	1.1	4.7	175.1	3.65	176.7	الطول

من خلال الجدول رقم (01) يمكننا استنتاج ما يلي:

أ - بالنسبة للعمر: بلغت قيمة T 0.45 بمستوى دلالة 0.66 و $0.66 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير العمر.

ب - بالنسبة للوزن: بلغت قيمة T 0.77 بمستوى دلالة 0.46 و $0.46 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الوزن.

ج - بالنسبة للطول: بلغت قيمة T 1.1 بمستوى دلالة 0.30 و $0.30 < 0.05$ أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية، وهذا ما معناه أن المجموعتين متجانستين من حيث متغير الطول.

4- الخصائص السيكومترية للأداة (الشروط العلمية للأداة):

4-1- معامل الثبات (ثبات الاختبار):

يعرف حسب مقدم عبد الحفيظ بأنه "مدى دقة أو استقرار النتائج الظاهرة فيما لو طبقت على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين" (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 52).

قام الباحث بإيجاد معامل الثبات لاختبارات القدرات البدنية والمهارية باستخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم إجراء تطبيق الاختبار و بعد 12 يوم تم إعادة تطبيق الاختبار بنفس شروط الإجراء

الأول، وذلك على 05 أفراد من مجموع مجتمع البحث والذين تم اعتبارهم كعينة استطلاعية تم عزلها عن تطبيق إجراءات البحث، وعند حصولنا على النتائج باستخدام الطريقة الإحصائية المتمثلة في استخدام معامل الارتباط "سبيرمان" لمعرفة ثبات الاختبار فكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

- نتائج ثبات اختبار الارتقاء (القفز العمودي): (أنظر الملحق رقم (02))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

- نتائج ثبات اختبار الوثب إلى الأمام: (أنظر الملحق رقم (03))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.90 عند مستوى الدلالة 0.05

- نتائج ثبات اختبار مهارة الضرب الساحق: (أنظر الملحق رقم (04))

معامل الثبات "سبيرمان" = 0.97 عند مستوى الدلالة 0.01

وهذا ما يدل على وجود ثبات عالي في الاختبارات.

4-2- معامل الصدق:

تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو ما يتعلق أساساً بنتائج الاختبار (علاوي وعضين، 1996، ص 321).

كما يشير "تايلر" أن الصدق يعتبر أهم اعتبار يجب توافره في الاختبار (صبحي، 2001، ص 183).

ويحدد "كورتن" الصدق باعتباره تقديراً للارتباطات بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتاً تاماً (مروان إبراهيم، ص 13).

وقد قام الباحث بالوصول إلى صدق الاختبار ابتداءً من معامل الثبات، حيث أنه للحصول على صدق الاختبار قمنا بحساب معامل الصدق من المعادلة التالية:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$$

وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي:

- نتائج صدق اختبار الارتقاء (القفز العمودي):

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.97} = 0.98 \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

- نتائج صدق اختبار الوثب إلى الأمام:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.90} = 0.94 \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.94$$

- نتائج صدق اختبار مهارة الضرب الساحق:

$$\text{صدق الاختبار} = \sqrt{0.97} = 0.98 \text{ ومنه صدق الاختبار} = 0.98$$

وهذا ما يدل على وجود صدق عالي و معتبر للاختبارات ككل.

جدول رقم (02) : يمثل حساب معاملات الثبات والصدق للاختبارات البدنية والمهارية:

الرقم	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
01	اختبار الارتقاء (القفز العمودي)	0.97	0.98
02	اختبار الوثب إلى الأمام	0.90	0.94
03	اختبار مهارة الضرب الساحق	0.97	0.98

يتضح من الجدول رقم (02) أن جميع قيم معاملات الارتباط المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة قريبة من الـ 01 وبالتالي فإن معامل الثبات قوي ومعامل الصدق له درجة عالية، كل هذا يدل على صدق وثبات الاختبارات ككل.

5- الأدوات المستعملة والوسائل الإحصائية:

اعتمدنا في دراستنا على استخدام الطرق المناسبة والملائمة لتحقيق الفرضيات التي قمنا بطرحها ومن بينها طريقة الاختبار والذي تتمثل في اختبار القوة الانفجارية للرجلين لسارجنت واختبار الوثب إلى الأمام واختبارات مهارة الضرب الساحق والتي أجريت على كلتا المجموعتين على شكل اختبار قبلي وبعدي تم معالجتها بالأساليب الإحصائية المناسبة كمعامل الارتباط "سبيرمان" و t test كما تم استعمال برنامج تدريبي على شكل حصص تدريبية تساهم في تطوير السرعة لتحسين مهارة الضرب الساحق وتخضع لها المجموعة التجريبية لعينة البحث.

5-1- الاختبارات المستعملة:

5-1-1- تعريف الاختبار:

هو الأسلوب أو الوسيلة للمنهج التجريبي من أجل تقويم حالة أو عدة حالات. ويعرفه وجيه محبوب (1989) على أنه "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ عملية دقيقة"، ويضيف نقلاً عن انتصار يونسى "هو ملاحظة استجابة الفرد في موقف يتضمن منبهات منظمة للتسجيل وقياس هذه الاستجابة تسجيلاً دقيقاً". (ص 254).

الاختبارات البدنية:

وهي من أهم الطرق استخداماً في مجال التربية البدنية والرياضية وخاصة في البحوث التجريبية باعتبارها أساس التقييم الموضوعي وأهم وأنجح الطرق للوصول إلى نتائج دقيقة في مجال البحوث العلمية. والهدف من هذه الاختبارات هو قياس النواحي البدنية كالقوة، السرعة، التحمل والمرونة وهي تعطينا صورة واضحة عن الحالة البدنية للأفراد حتى نتمكن من الوصول إلى الوقوف على القدرات البدنية من أجل تقييم المستوى البدني للفرد، كما تسمح لنا هذه الاختبارات البدنية في المجال الرياضي بمعرفة حالة الأفراد الحالية، حتى نتمكن من بناء البرامج التدريبية والتخطيط لها بشكل سليم، مراعين في ذلك عامل الوقت والجهد والمال.

الاختبارات المهارية:

الهدف من هذه الاختبارات قياس المستوى المهاري للأفراد في الأنشطة الرياضية المختلفة، حتى يتمكن من معرفة المستوى المهاري للأفراد، ونستطيع تقييم مستواهم وبناء البرامج التدريبية المناسبة كما تسمح لنا بقياس المقدرة الخطئية في الألعاب الجماعية والفردية. (بوداود، عطاءالله، ص 103).

5-1-2- الاختبارات البدنية (اختبار القوة):

5-1-2-1-5 اختبار الارتفاع لسارجنت (القفز العمودي):

تعريف:

إن اختبار القفز العمودي والذي يرتبط مع اسم العالم سارجنت Sargent الذي اهتم بهذا النوع من الاختبارات وطورها منذ عام 1921 وهو كثير الاستخدام في مجال التربية الرياضية سواء كان استخدامه في قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين لغير الرياضيين في بحوث خاصة باللياقة البدنية أو للرياضيين في بحوث خاصة بالتعرف على ما هو متوفر من صفات بدنية أو في التعرف على تطور المناهج التدريبية أو ما شابه ذلك من استخدامات كثيرة.

ويتلخص الأداء في هذا الاختبار وذلك بوقوف المختبر قرب جدار ويقوم برفع ذراعه القريبة من الجدار وتتم قراءة أقصى ارتفاع تصله ذراع المختبر ومن ثم يقوم المختبر بالقفز لأعلى ليؤشر قراءة جديدة عن طريق ذراعه الممدودة والفرق بين القياسين هو المؤشر المعتمد في تحديد انجاز المختبر في القوة الانفجارية لعضلات الرجلين. (شحاتة، إبراهيم وجابر، 1995، ص 90).

اسم الاختبار: اختبار القفز العمودي من الثبات (لسارجنت).

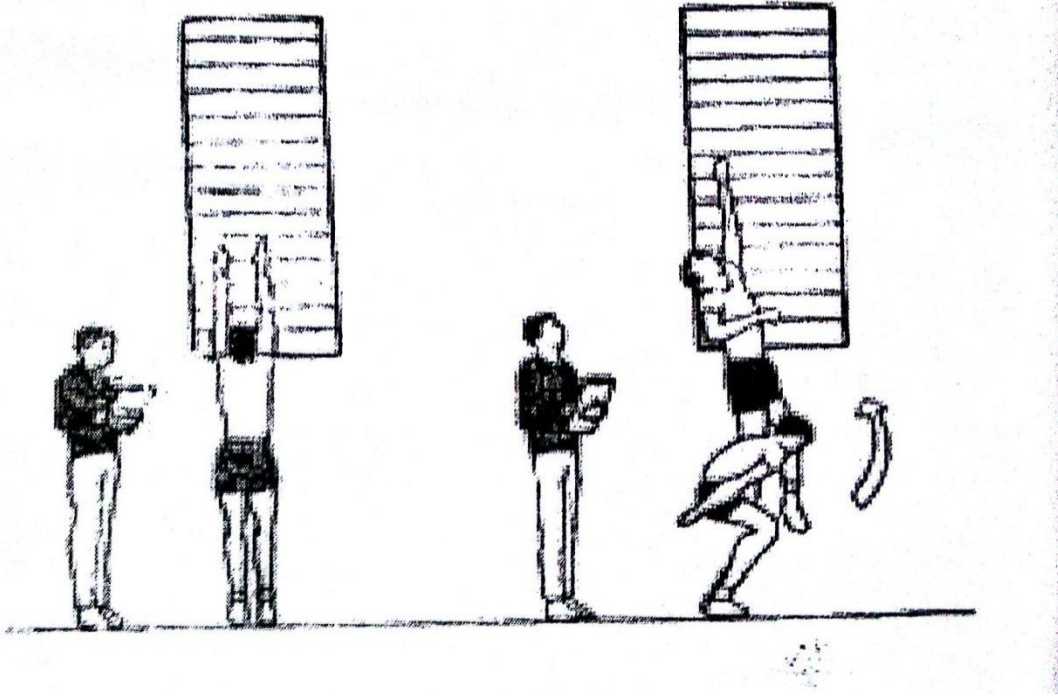
الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين

الأدوات: سبورة تثبيت على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض 150 سم، على أن تدرج بعد ذلك من 151 إلى 400 سم، جيبس. (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقاً لشروط الأداء).

مواصفات الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد في الجيبس، ثم يقف بحيث تكون ذراعه بجانب السبورة، ثم يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح الذراعين أماماً عالياً ثم أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً، ثم مرجحتها أماماً عالياً مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه. (محمد صبحي حسنين ومحمد عبد المنعم، 1997، ص 117).

الشروط: عند أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع إحدى الكعبين أو كليهما من الأرض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى كتف الأخرى أثناء وضع العلامة، إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة. للمختبر الحق في مرجحتين (إذا رغب في ذلك) عند التحضير للوثب، لكل مختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: تعبر المسافة بين العلامة الأولى والثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بال (سم).



شكل (5) : يوضح اختبار الارتقاء لسارجنت

5-2-2-1- اختبار الوثب إلى الأمام:

بطارية يوروفيت للياقة البدنية (Euro fit Fitness Test Battery) هي مجموعة من تسعة اختبارات للياقة البدنية التي تغطي المرونة، السرعة، القوة، التحمل والطاقة. وقد وضعت هذه البطارية بواسطة المجلس الأوروبي من أجل الأطفال في سن المدرسة، واستخدمت في العديد من المدارس بأوروبا منذ عام 1988م. وقد صممت الاختبارات بحيث يمكن أن يؤديها الفرد في غضون 35 إلى 40 دقيقة، باستخدام معدات بسيطة للغاية. وتم استخدام بطارية يوروفيت للبالغين ونشرت في عام 1995م.

ويسبق تطبيق هذه الاختبارات قياسات جسمية متمثلة في الطول الكلي والوزن وكذلك مؤشر كتلة الجسم ومن بين هذه الاختبارات اختبار الوثب العريض من الثبات إلى الأمام. اختبار الوثب العريض من الثبات ثلاث وثبات للأمام:

• الغرض من الاختبار : قياس القدرة العضلية للرجلين في الوثب للأمام .

• الأدوات اللازمة : شريط قياس , أرض مستوية يرسم عليها خط للارتقاء .

1- وصف الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية بحيث يلامس مشطا القدمان خط البداية من الخارج ويبدأ

المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني الركبتين والميل للأمام قليلا ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة

الوثب أماما ثلاث وثبات متتالية طويلة بالقدمين معا .

2- حساب الدرجات : تحسب المسافة من مكان الوثب حتى نهاية الوثبة الثالثة عند كعب الرجلين.

لكل مختبر ثلاث محاولات تحسب له درجة أفضل محاولة. (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 212).

5-1-3- الاختبارات المهارية (اختبار مهارة الضرب الساحق) :

اسم الاختبار: اختبار الضرب الساحق المستقيم

الهدف من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق المستقيم

الأدوات اللازمة: كرات طائرة (العدد 05)، يقسم الملعب كما في الشكل إلى مثلثين (نصف الملعب المقابل) ثم يقسم الملعب الداخلي (جهة الشبكة) إلى ثلاث مناطق عرض كل منها 03 أمتار.

وصف الأداء: بعد الإعداد يقوم المختبر بالضرب الساحق المستقيم نحو المثلث الداخلي للشبكة.

الشروط: لكل مختبر 05 محاولات، يلزم أن يكون الإعداد جيداً في كل محاولة، تحسب الدرجات وفقاً لمكان سقوط الكرة كما يلي في المنطقة الأولى 03 درجات، الثانية 02 درجات، في المنطقة الثالثة 05 درجات، خارج هذه المناطق يحصل المختبر على صفر بحيث تكون الدرجة الكلية للاختبار 25 درجة. (حسانين وحمدي،

1997، ص 247)

5-2- الوسائل والأساليب الإحصائية:

تعتبر من أهم الطرق المؤدية إلى فهم العوامل الأساسية التي تؤثر على الظاهرة المدروسة وتساعد في الوصول إلى النتائج وتحليلها وتطبيقها ونقدها علماً أن لكل بحث وسائله الإحصائية الخاصة التي تتناسب مع نوع المشكلة وخصائصها وهدف البحث وقد قمنا بحساب النتائج المتحصل عليها بواسطة برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 2245 (statistiques package for sociological sciences) .

وفيما يأتي الوسائل الإحصائية التي تم الاعتماد عليها :

— المتوسط الحسابي:

يعتبر أحد الطرق الإحصائية الأكثر استعمالاً خاصة في مراحل التحليل الإحصائي حاصل قسمة مجموعة مفردات أو قيم في المجموعة التي أجري عليها القياس: س₁، س₂، س₃، ... ، س_ن على عدد هذه القيم (ن) ويصطلح عليه عادة $\bar{س}$. (نزار الطالب ومحمود السامراني، 1975، ص 76).

ويعطى بالمعادلة التالية :

$$\frac{\sum س}{ن} = \bar{س}$$

حيث:

$\bar{س}$: المتوسط الحسابي.

ن : عدد القيم.

– الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها حيث يدخل استعماله في الكثير من قضايا التحليل الإحصائي والاختبار، ويرمز له بالرمز σ فإذا كان قليلاً أي أن قيمته صغيرة فإنه يدل على أن القيم متقاربة، والعكس صحيح.

هذه الصيغة تكتب في حالة ما تكون العينة أقل من 30 وتعطى بالعلاقة التالية:

$$\sigma = \sqrt{\frac{\sum (s - \bar{s})^2}{n - 1}}$$

حيث:

σ : الانحراف المعياري.
 \bar{s} : المتوسط الحسابي.
 s : قيمة عددية (نتيجة الاختبار)
 n : عدد العينة.

(نزار الطالب ومحمود السامرائي، ص 76).

– ت استيوذنت (T student):

هي طريقة إحصائية من الطرق التي تستخدم في حساب الفروق بين المتوسطات الحسابية، ويستخدم هذا الاختبار لقبول أو رفض العدم بمعنى آخر اختبار (ت) يستطيع تقييم الفرق بين المتوسطات الحسابية تقييماً مجرداً من التدخل الشخصي وفي حالة العينات الأقل من 30 لاعب تستخدم الصيغة التالية:

$$T = \frac{\bar{s}_1 - \bar{s}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n - 1}}}$$

حيث:

T : الانحراف المعياري.

n : عدد العينة.

\bar{s}_1 : المتوسط الحسابي للمجموعة الأولى

\bar{s}_2 : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية.

s_1 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الأولى.

s_2 : مربع الانحراف المعياري للمجموعة الثانية.

(نزار الطالب ومحمود السامرائي، ص 76).

6- مجالات الدراسة:

تنقسم مجالات الدراسة في بحثنا هذا إلى ثلاثة أقسام وهي: المجال المكاني، أي المنطقة التي يجري فيها البحث، والمجال البشري أي الأفراد الذين أجري عليهم البحث، وأخيراً المجال الزمني، أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني وهي موضحة كالآتي:

المجال البشري: تمت الدراسة على فريق النجم المسيلي للكرة الطائرة أشبال كمجتمع للدراسة حيث تم تقسيم الفريق إلى مجموعة شاهدة تضم 10 لاعبين و أخرى تجريبية أيضاً تضم 10 لاعبين.

المجال المكاني: جرت الدراسة داخل مقر تدريبات الفريق و ذلك قاعة الرياضة الخاصة بمتقنة جابر بن حيان بالمسيلة.

المجال الزمني: تم تقسيم المجال الزمني إلى قسمين، الأول نظري حيث بدأنا الدراسة بشكل جدي أواخر شهر نوفمبر 2015 وبداية شهر ديسمبر الموالي. أما الجانب التطبيقي فكانت كما يلي:

إجراءات الدراسة الميدانية (على العينة الاستطلاعية):

- الاختبار الأول : 2016/02/15

- إعادة الاختبار: 2016/02/29

إجراءات التطبيق الميداني للدراسة:

- الاختبار القبلي: 2016/03/03

- الاختبار البعدي: 2016/04/28

7- ضبط متغيرات الدراسة:

يعتبر ضبط متغيرات الدراسة عنصر ضروري في أي دراسة ميدانية وهذا بغرض التحكم فيها قدر المستطاع بحيث يكون هذا الضبط مساعداً على تفسير وتحليل نتائج الدراسة الميدانية دون الوقوع في العراقيل والصعوبات وقد كان ضبط المتغيرات في بحثنا هذا كالآتي:

بالرجوع و الاستناد على فرضيات البحث المقترحة تبين أن هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل والآخر تابع.

أ- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يتناوله الباحث بالتغيير للتحقق من علاقته بالمتغير التابع لموضوع الدراسة.

تحديده: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية.

ب- المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي توجد أو تختفي أو تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.

تحديده: مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة.

8- الإجراءات الميدانية لتطبيق الأداة:**8-1- الوسائل البيداغوجية:**

إن الاختبارات تقاس بنفس الوسائل والأجهزة مع كلتا المجموعتين التجريبية والضابطة بالإضافة إلى العينة الاستطلاعية وقد تمت في القاعة الخاصة بالرياضة على مستوى ثانوية جابر بن حيان المسيلة. وتمثل هذه الوسائل والأجهزة في:

- الاختبارات البدنية والمهارية.
- استمارات تسجيل البيانات.
- شريط لاصق.
- ملعب الكرة الطائرة كامل ومجهز (الشبكة بالارتفاع القانوني، خطوط الملعب واضحة...).
- كرات طائرة قانونية.
- لوحة تسجيل الطول والارتفاع مدرجة بالسنتيمتر إلى غاية 400 سم .

8-2- البرنامج التدريبي المقترح:**8-2-1- ماهية البرنامج:**

عرفه وليامس البرنامج بأنه: " بصفة عامة عبارة عن عملية التخطيط للمقررات والأنشطة والعمليات التعليمية المقترحة لتغطية فترة زمنية محددة ".
وتعرفه حورية موسى وحلمي إبراهيم بأنه: " هو مجموعة من أوجه نشاط معين ذات صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد " ويعرفه سيد الهواري بأنه: " عبارة عن كشف يوضح العمليات المطلوب تنفيذها مبينا بصفة خاصة ميعاد الابتداء و ميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها ".

8-2-2- أهمية البرنامج:

يمكن أن نستخلص أهمية البرنامج بصفة عامة ونذكر أهمها في النقاط التالية:

- * **إكساب عنصر التخطيط فاعليته:** حيث أن البرنامج عنصر حيوي وأساسي من عناصر التخطيط ففي غياب البرنامج تصبح عملية التخطيط ناقصة ونقصاتها يجعلها عديمة الفاعلية
- * **تكسب العملية الإدارية بأكملها النجاح و التوفيق:** إن التخطيط عنصر من عناصر الإدارة وبغياب البرنامج من التخطيط تسقط فاعليته وتجعله غير ذي قيمة، وبالتالي تكون العملية الإدارية غير مكتملة فتصبح لا جدوى منها، وتكون كمن يحرق في الماء وتكون العملية التعليمية كلها متعثرة والسبب يكون في غياب البرنامج .
- * **ضياح الأهداف:** إن عدم اكتمال العملية الإدارية لفقدائها عنصر التخطيط الكامل يجعلها غير قادرة على تحقيق الأهداف فتصبح الأهداف سرايا والأمانى أوهاما. لأن أساليب تنفيذ الأهداف وتحقيقها يكمن في وجود البرنامج.

* **الاقتصاد في الوقت:** حيث تعطي البرامج للزمن قيمة، وتقلل من الوقت الضائع وتساعد على إنجاز الأعمال في أقصر وقت ممكن بحيث نستغل الوقت المتيسر أحسن استغلال .

* **تساعد على نجاح الخطط التدريبية والتعليمية :** إذا اكتملت العملية الإدارية بكل عناصرها نصبح قادرين على تحقيق وتنفيذ أهداف الخطط الموضوعية، وطالما تحقق الخطط أهدافها تصبح خطط ناجحة.

* **البعد عن العشوائية في التنفيذ:** في غياب البرنامج تتسلسل العشوائية إلى عمليات التنفيذ ويكون نتيجة ذلك تعثر العملية الإدارية بأكملها وتفشل لعدم وجود تحديد واضح لمراحل وكيفية تنفيذ الواجبات. (عبد الحميد شرف، 1998، ص 45).

8-2-3- البرنامج التدريبي المقترح:

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي مقترح حسب خصائص المرحلة العمرية التي يعيشها حالياً لاعبي الكرة الطائرة موضوع الدراسة، حيث تم إعداد هذا البرنامج بعد الاطلاع على المراجع العلمية المتعلقة بالموضوع والاطلاع على الدراسات السابقة والمرتبطة وكذا الاستعانة بمدربي الفريق اللذان لم يبخلوا علينا بتقديم يد العون والنصح ثم تم صياغة البرنامج في صورته النهائية، حيث يشمل البرنامج التدريبي على عدة تمرينات بدنية ومهارية قصد تطوير صفة القوة الانفجارية وتحسين مهارة الضرب الساحق.

8-2-4- التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي:

ضم البرنامج 16 حصة تدريبية كاملة تم إخضاع المجموعة التجريبية لها طوال مدة قوامها شهرين أي 08 أسابيع بمعدل حصتين في الأسبوع زمن كل حصة 90 دقيقة، تنفذ أيام الاثنين والخميس على الساعة 17:30 بالقاعة المتعددة الرياضات لثانوية جابر بن حيان في المسيلة.

- تم اجراء الاختبار القبلي لعينة الدراسة قبل الانطلاق في تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم: 2016/03/03.

- أما الاختبار البعدي فكان بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي وذلك يوم : 2016/04/28.

الفصل الرابع

عرض وتحليل وتفسير النتائج

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء:

1-1-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (03) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50.3	5.67	55	40	1.16	0.273	9	غير دال
50.8	5.99	57	40				

الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 50.3 والانحراف المعياري يساوي 5.67، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 50.8 والانحراف المعياري يساوي إلى 5.99، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 1.16 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.273 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء.

1-1-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50	4.57	55	40	7.63	0.001	9	دال إحصائياً
54.7	6.00	60	42				
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 50.00 والانحراف المعياري يساوي 4.57، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.7 والانحراف المعياري يساوي إلى 6.00. في حين سجلنا قيمة 7.63 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء.

1-1-3- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

جدول رقم (05) يبين النتائج البعدية لاختبار الارتقاء للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
50.8	5.99	57	40	2.32	0.045	18	دال
54.7	6.00	60	42				إحصائياً
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 50.8 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 54.7 بفارق 3.9 لصالح المجموعة التجريبية، بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 2.32 بمستوى دلالة 0.045 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للارتقاء لصالح المجموعة التجريبية.

1-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام:

1-2-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (06) يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.02	0.17	6.35	5.80	0.51	0.61	9	غير دال
6.01	0.19	6.30	5.80				

الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)

من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 6.02 والانحراف المعياري يساوي 0.17، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 6.01 والانحراف المعياري يساوي إلى 0.19، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 0.51 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.61 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام.

1-2-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (07) يبين نتائج اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.15	0.55	6.94	5.23	7.86	0.001	9	الاختبار القبلي
7.14	0.38	7.59	6.18				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 6.15 والانحراف المعياري يساوي 0.55، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فهو يساوي 7.14 والانحراف المعياري يقدر بـ 0.38. في حين سجلنا قيمة 7.86 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام.

1-2-3- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة

والتجريبية:

جدول رقم (08) يبين النتائج البعدية لاختبار الوثب إلى الأمام للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
6.01	0.17	6.30	5.80	9.18	0.001	18	المجموعة الشاهدة
7.14	0.38	7.59	6.18				المجموعة التجريبية
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 6.01 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 7.14 وهذا يعطينا فارق 1.13 لصالح المجموعة التجريبية.

بينما تؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 9.18 بمستوى دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين، و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي للوثب إلى الأمام لصالح المجموعة التجريبية.

1-3- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق:

1-3-1- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة الشاهدة:

جدول رقم (09) يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة الشاهدة بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
10.30	1.33	12	8	1.56	0.15	9	غير دال
11.00	1.41	13	8				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة في الاختبار القبلي يساوي 10.30 والانحراف المعياري يساوي 1.33، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي لنفس المجموعة يقدر بـ 11.00 والانحراف المعياري يساوي إلى 1.41، وهذا ما يدل على تقارب و تجانس عناصر المجموعة. في حين سجلنا قيمة 1.56 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.15 وهو أكبر من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الشاهدة في اختبار مهارة الضرب الساحق.

1-3-2- عرض وتحليل وتفسير نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية:

جدول رقم (10) يبين نتائج اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
10.14	1.26	12	8	9.09	0.001	9	الاختبار القبلي
14.7	1.25	16	12				الاختبار البعدي
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي يساوي 10.14 والانحراف المعياري يساوي 1.26، أما المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فهو يساوي 14.7 والانحراف المعياري يقدر بـ 1.25، وهذا ما يدل على تجانس وتقارب عناصر المجموعة. بينما سجلنا قيمة 9.09 لـ (T) بمستوى دلالة يساوي 0.001 وهو أقل من 0.05، وبالتالي فهذا يدل على وجود فروق معنوية دالة إحصائياً بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة الضرب الساحق.

1-3-3- عرض وتحليل وتفسير النتائج البعدية لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الشاهدة

والتجريبية:

جدول رقم (11) يبين النتائج البعدية لاختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعتين الشاهدة والتجريبية:

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أدنى قيمة	قيمة T	دلالة T	درجة الحرية	الدلالة
11.00	1.41	13	8	8.74	0.001	18	دال
14.7	1.25	16	12				إحصائياً
الفرض الصفري: $0.05 < sig$ (لا توجد فروق) الفرض البديل: $0.05 > sig$ (توجد فروق)							

من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للمجموعة الشاهدة يساوي 11.00 في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية يقدر بـ 14.7 وهذا يعطينا فارق 3.7 لصالح المجموعة التجريبية. وتؤكد النتيجة الموضحة في الجدول أعلاه لقيمة (T) والتي بلغت 8.74 بمستوى دلالة 0.001 وهي أقل من 0.05 الفروق المعنوية بين المجموعتين، و عليه فإنه توجد فروق معنوية دالة إحصائياً بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية في الاختبار البعدي لمهارة الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية.

الفصل الخامس

مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات

1- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال هذا البحث والذي يتطرق إلى أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، حيث كانت الفرضية العامة تنص على أنه: « للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة ». ومن خلال النتائج المحصل عليها بعد إجراء الاختبارات التي تمثلت في اختبائي الارتقاء والوثب إلى الأمام لقياس القوة الانفجارية واختبار مهارة الضرب الساحق لقياس مهارة السحق، والمستعملة مع المجموعة الشاهدة والتجريبية والتي دونت في الجداول من (03) إلى (10)، سنقوم بمناقشة النتائج المتحصّل عليها على ضوء الفرضيات المطروحة والتحليل الإحصائي لهذه الأخيرة في محاولة لإبراز بعض العوامل الرئيسية التي لها دخل في تحديد النتائج المحصل عليها والتي قد تساهم في فهم الغموض الذي يدور حولها.

1-1 مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الأولى:

والتي تنص على أنه: « لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة الشاهدة ».

فالتائج التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء لم تبد فروق ذات دلالة معنوية، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 50.3 سم كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 50.8 سم كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 1.16 بمستوى دلالة قدر بـ 0.273 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم (03).

كذلك الأمر في نتائج هذه المجموعة الشاهدة التي طُبّق عليها اختبار الوثب إلى الأمام فلم تبد نتائجها فروق دالة معنوياً، وقد كانت نتائجها في الاختبارات البعدية ضعيفة، حيث تحصلت على نتيجة 6.02 م كمتوسط حسابي في الاختبار القبلي ونتيجة 6.01 م كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وسجلت قيمة T نتيجة 0.51 بمستوى دلالة قدر بـ 0.61 وهذه القيمة أكبر من 0.05 وهذا ما يؤكد على عدم حدوث فروق ذات دلالة معنوية في اختبار الوثب إلى الأمام بين الاختبار القبلي والبعدي كما هو مدون في الجدول رقم (06).

أما فيما يتعلق باختبار السحق فكانت نتائج المجموعة الشاهدة تشير إلى متوسط حسابي يساوي 10.30 نقطة في الاختبار القبلي، ونتيجة 11.00 نقطة في الاختبار البعدي، وهذا دون إحداث فروق ذات دلالة معنوية، حيث سجلت قيمة T نتيجة 1.56 بمستوى دلالة بلغ 0.15 وهذه القيمة أكبر من 0.05 بمعنى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار السحق عند المجموعة الشاهدة بين الاختبار القبلي والبعدي، كما هو موضح في الجدول رقم (09).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الأول يتبين لنا من الجداول رقم (03)، (06) و (09) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة الشاهدة.

ويرجع ذلك إلى عدم تطبيق البرنامج التدريبي على المجموعة الشاهدة (العينة الشاهدة).

1-2- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثانية:

والتي تنص على أنه: « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي ».

فالنائج التي حققتها المجموعة التجريبية في اختبار الارتقاء أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للارتقاء على متوسط حسابي يساوي 50 سم وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 54.7 سم، بفارق يساوي 4.7 سم لصالح المتوسط الحسابي المحسوب في الاختبار البعدي، كما سجلت قيمت T نتيجة 7.63 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية، أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الارتقاء عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، كما هو مدون في الجدول رقم (04).

كذلك ما حدث مع النتائج لنفس المجموعة التجريبية في اختبار الوثب إلى الأمام حيث أحدثت فروق ذات دلالة معنوية بحيث تحصلت هذه الأخيرة في الاختبار القبلي للوثب إلى الأمام على متوسط حسابي يساوي 6.15 م وفي الاختبار البعدي متوسط حسابي يساوي 7.14 م، بفارق وصل إلى 0.99 م بين المتوسطين الحسابيين لصالح الاختبار البعدي، كما سجلت قيمت T نتيجة 7.86 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي فإن المجموعة حققت نتائج دالة معنوية ذلك ما يفسر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار الوثب إلى الأمام عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، كما هو مدون في الجدول رقم (07).

ونفس الأمر يحدث في نتائج اختبار السحق بحيث كانت المجموعة التجريبية قد حصلت في اختبار السحق على متوسط حسابي يساوي 10.14 نقطة في الاختبار القبلي، ونتيجة 14.7 نقطة كمتوسط حسابي في الاختبار البعدي، وصل عندها الفارق بين المتوسطين الحسابيين إلى 4.56 نقطة لصالح الاختبار البعدي، محدثة بذلك فروق ذات دلالة معنوية حيث سجلت قيمة T نتيجة 9.09 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهي أقل من 0.05، وهذا ما يؤكد على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في اختبار السحق عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي كما هو موضح في الجدول رقم (10).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثاني يتبين لنا من الجداول رقم (04)، (07) و (10) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية صفة القوة الانفجارية لتحسين أداء مهارة الضرب الساحق لدى المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

ويرجع ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة في المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج كل من الدراسات التالية: دراسة صالح راضي أميش 1999، دراسة عماد صالح عبد الحق 2002، دراسة جبار علي جبار 2009، دراسة بوساق حسان 2015 ودراسة يحي بلال 2015.

1-3- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الثالثة:

والتي تنص على أنه: « توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لصالح العينة التجريبية ».

جاءت النتائج البعديّة التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الارتقاء بمتوسط حسابي يساوي 50.8 سم في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لنفس الاختبار فيساوي إلى 54.7 بفارق 3.9 سم لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت قيمت T نتيجة 2.32 بمستوى دلالة قدر بـ 0.045 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار الارتقاء لصالح المجموعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (05).

أما النتائج البعديّة التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الوثب إلى الأمام فجاءت بمتوسط حسابي يساوي 6.01 م، في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لنفس الاختبار يساوي 7.14 م، بفارق 1.13 م لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت قيمت T نتيجة 9.18 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار الوثب إلى الأمام لصالح المجموعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (08).

في حين أن النتائج البعديّة التي حققتها المجموعة الشاهدة في اختبار الضرب الساحق أشارت إلى متوسط حسابي يساوي 11.00 نقطة في حين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في القياس البعدي لنفس الاختبار أشارت إلى نتيجة 14.7 نقطة بفارق 3.7 لصالح المجموعة التجريبية، كما سجلت قيمت T نتيجة 8.74 بمستوى دلالة قدر بـ 0.001 وهذه القيمة أصغر من 0.05 وبالتالي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في القياس البعدي لاختبار الضرب الساحق لصالح المجموعة التجريبية، كما هو مدون في الجدول رقم (11).

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث، ومن خلال اختبار الفرض الثالث يتبين لنا من الجداول رقم (05)، (08) و (11) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتنمية القوة الانفجارية لتحسين مهارة الضرب الساحق، ويرجع الباحث ذلك إلى التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي المقترح لتطوير هذه الصفة عند المجموعة التجريبية ويتفق ذلك مع ما أشارت إليه نتائج دراسات كل من: دراسة صالح راضي أميش 1999، دراسة وردي أحمد 2012، محمد عبد المنعم طاهر 2009، دراسة أحمد صالح 2009، دراسة بوساق حسان 2015 ودراسة يحي بلال 2015.

ومنه فهذه النتائج تبين أثر البرنامج التدريبي المقترح في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة وهو ما يؤدي إلى تحقيق صحة الفرضية العامة والتي تفرض أن:

« للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة ».

2- استنتاجات:

من خلال كل ما سبق وما تم عرضه واستبياناه في كل من جانبي البحث النظري والتطبيقي وعلى مدار الفصول الأربعة السابقة، نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزلت الغموض الذي كان يعتري مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن التدريب الرياضي هو عمل علمي منهجي بحث خالٍ من العشوائية وبعيد كل البعد عن الصدفة والحظ في التطبيق أثناء التدريب أو المنافسة، حيث أنه من متطلبات التدريب الأساسية أن يكون المدرب على كفاءة علمية ومهنية معتبرة حتى يتمكن من تطبيق برنامجه التدريبي والتعامل معه، الذي يعتبر وسيلة تدريبية هامة ومساعدة مضبوطة على أسس علمية بما يتوافق والخصائص المميزة للاعبين الذين يتعرضون لهذا البرنامج.

ومن خلال تحليل نتائج الاختبارات وانطلاقاً من استنتاجات الجداول ومن مدلول مناقشة النتائج خاصة في ضوء فرضيات البحث المطروحة خلص الباحث إلى النتائج التالية:

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- 2- يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة السحق علاقة موجبة قوية حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الضرب الساحق وهذا ما اتضح من خلال المقارنة بين النتائج البعدية للمجموعتين الشاهدة والتجريبية.
- 3- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.
- 4- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس الفني لمهارة الضرب الساحق.
- 5- تطوير صفة القوة الانفجارية يؤدي إلى تطوير اللياقة البدنية التي هي أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب من أجل التغلب على التعب والإرهاق خلال المنافسات.
- 6- التحضير البدني لصفة القوة الانفجارية يجب أن يعتمد على أسس علمية ومنهجية خاصة وما يتعلق بالخصائص التي يتمتع بها أصحاب هذه المرحلة العمرية.

3- اقتراحات:

انطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وبعد التحليل، المناقشة والاستنتاجات خلال مراحل البحث المختلفة أثبت الباحث أن البرنامج التدريبي المقترح في تنمية القوة الانفجارية للرجلين ينعكس انعكاساً إيجابياً في تحسين وتنمية مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة، ومن كل ما سبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي:

1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين من أجل تنمية وتحسين مهارة الضرب الساحق بصفة خاصة وتطوير اللعب الهجومي في الكرة الطائرة بصفة عامة.

2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.

3- محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة الضرب الساحق للوصول إلى لاعبين يتمتعون بصفات جيدة في اللعب الهجومي.

4- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للرجلين ومدى تأثيرها على مهارة الضرب الساحق ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.

5- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

6- يرجى اعتماد طرق التدريب المناسبة من أجل تنمية صفة القوة الانفجارية.

7- من الأفضل الاستعانة بطرق ومناهج التدريب الحديثة أثناء إعداد البرامج التدريبية.

8- يستحسن الاعتماد بشكل واضح على عنصر التخطيط والبرمجة في التدريب لضمان نجاح العملية التدريبية.

9- الاهتمام بالفئات الشبانية الصاعدة مع توفير الإمكانيات اللازمة للتدريب.

10- ينبغي على المدرب أن يكون ملمماً بالعلوم الفسيولوجية الخاصة بالمجال الرياضي وما يتوافق والخصائص الفسيولوجية للفئة العمرية التي يشرف عليها.

11- ضرورة رفع القدرات المعرفية للمدربين في مجال التدريب الرياضي بأسلوب علمي، وهذا عن طريق إشراكهم في المنتقيات العلمية، التبرصات الميدانية، الدورات التدريبية والأيام الدراسية تحت إشراف إدارات متخصصة.

12- الأنسب للنوادي انتقاء المدربين على الأساس العلمي والمعرفي بعلوم الرياضة والرياضة التخصصية (الكرة الطائرة)، خاصة فيما يتعلق بالفئات العمرية الصغرى.

13- محاولة إجراء دراسات مشاهدة على عينات مختلفة وكذا فئات عمرية أخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم: سورة إبراهيم الآية (07).

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1- أحمد بسطويسي، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 1996 .
- 2- أحسن بوزيان، سيكولوجية الطفل والمراهق، دار المعرفة، الجزائر، 2009.
- 3- أكرم زكي خطايبية، موسوعة الكرة الطائرة الحديثة، دار الفكر، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 4- أمر الله أحمد البساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
- 5- أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000.
- 6- أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.
- 7- أيمن كامل، أسس الأداء في الكرة الطائرة، دار المعارف، الإسكندرية، 1998.
- 8- بولسر و آخرون، أسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة عبد العزيز سلامة، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1976.
- 9- تشارلز بيوكر، ترجمة حسن معوض، أسس التربية البدنية، الولايات المتحدة الأمريكية، 1964.
- 10- توما جورج خوري، سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق، المؤسسة الجامعية للدراسات، ط1، بيروت، لبنان، 2000.
- 11- حامد عبد السلام زهران، الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب للنشر والتوزيع، ط1، القاهرة، 1995.
- 12- راجح أحمد عزت، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، القاهرة، مصر، 1945.
- 13- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة، تعليم - تدريب - تحكيم، منشورات جامعة السابع من أبريل، ليبيا، 1997.
- 14- سعد حماد الجميلي، الكرة الطائرة مبادئها وتطبيقاتها الميدانية، دار دجلة، ط1، عمان، الأردن، 2007.
- 15- طلحة حسام الدين، الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والحويوية)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1993.
- 16- عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 1999.
- 17- عبد الحميد شرف، البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1996.
- 18- عبد العالي الجسيماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية، دار البيضاء للعلوم، لبنان، 1994.
- 19- عبد اليمين بوداود وأحمد عطاء الله، المرشد في البحث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر، 2009.
- 20- عصام الدين الوشاحي، المبادئ التعليمية في الكرة الطائرة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1991.
- 21- علي حسب الله وآخرون، الحديث في طرق تدريس الكرة الطائرة، مؤسسة العبير للطباعة، القاهرة، 1998.
- 22- علي محمد زكي، الأسس العلمية للسباحة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 23- علي مصطفى طه، الكرة الطائرة تاريخ - تدريب - تعلم - تدريب - قانون، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998.

- 24- عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 25- فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي، مصر، 1956 .
- 26- فضيل دليو وآخرون، الأسس العلمية في العلوم الاجتماعية، جامعة قسنطينة، 1999.
- 27- قاسم حسن حسنين، الفيزيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، ط1، دار الحكمة، جامعة بغداد، 1990 .
- 28- قاسم حسن حسين، أسس التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 29- مرشد الطلاب، قاموس عربي، معجم المترادفات والأضداد.
- 30- محمد الحوراني، الحديث في الكرة الطائرة، تاريخ - تدريب - مهارات، دار الأمل للنشر، إربد، عمان، 1996.
- 31- محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992.
- 32- محمد شحاتة، إبراهيم بريقع ومحمد جابر، دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1995.
- 33- محمد صبحي حسنين، التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- 34- محمد صبحي حسنين ومحمد عبد المنعم الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1997.
- 35- محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية والرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2003.
- 36- محمود حمدي، الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، القاهرة، 1996.
- 37- محمود صقلي، الأسس الفنية لمهارات الكرة الطائرة، القاهرة للطباعة والنشر، مصر، 1996.
- 38- محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991 .
- 39- مروان إبراهيم، الموسوعة العلمية للكرة الطائرة، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان، 2001.
- 40- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار المعارف الجديدة، القاهرة، 1986.
- 41- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
- 42- مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 43- المنجد في اللغة والإعلام، دار المشرق، الطبعة التاسعة والثلاثون، بيروت، لبنان، 2002.
- 44- نزار الطالب ومحمود السامراني، مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية، دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1975.
- 45- هندي وآخرون، المنهج وتطويره، ط3، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 46- وجيه محبوب، علم الحركة، دار الكتاب للطباعة والنشر، بغداد، 1989.
- 47- وجيه محبوب، نظريات التعلم والتطور الحركي، ط1، دار وائل للطباعة والنشر، عمان، 2001.

ثانياً: الأطروحات والرسائل العلمية:

- 48- أسامة عبد العزيز، تأثير التدريب بالأثقال وتمارين دورة (الإطالة - تقصير) وتمارين المقاومة القذفية المركبة على اللياقة البدنية، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة حلوان، القاهرة، 2002.
- 49- حسين حاتم، التوافق العضلي العصبي ودقة بعض أساليب الهجوم بالضرب الساحق للاعبي الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة حلوان، القاهرة، 1992.
- 50- دعاء الشلقاني، دراسة تشخيصية لبعض العوامل البيوميكانيكية للإرسال التموجي من أعلى بالوثب في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، 2003.

ثالثاً: الجرائد والمجلات:

- 51- القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة، 2001-2004.
- 52- القانون الدولي لكرة الطائرة الصادر عن الاتحادية العالمية للكرة الطائرة، المؤتمر العالمي للكرة الطائرة، ألمانيا، 2004.

رابعاً: المراجع باللغة الأجنبية:

- 53- Chenfu H et al, Yen sheu nashonal Taiwan normal, university Taipei, Taiwan, 2005.
- 54- Dale P et al, Sports and recreational activities, 13th ed, Sanders company Philadelphia, New York, 2003
- 55- Jonathan R, Handbook of sports medicine and science, Kinetics, Ink, USA, 2003
- 56- LEHALLE H, Psychologie des l'adolescent ,sans ed,1985.
- 57- OULD AMMR/AEK, Historique et évolution de jeu en volley-ball, cours de spécialité V.B 3ème année 1998/1999.
- 58- Ruvue édit par la fédération Algérienne de volley-ball, smath, 1988.
- 59- Sillamy.N. Dictionnaire de la psychologie, Ed bordes, Schonfeld in mémoire en psychologie clinique eperçu sur problème d' identification de l'adolescent Algérien.
- 60- Vescovi D & Dunning L, A comparaison of positional jaumping characteristics of NCAA Division 1 College women volleyball teams, International journal of volleyball research, USA, 2004.

خامساً: المواقع الالكترونية:

- 61- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/التدريب-البرنامج 14/02/2016 à 20:25
62- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/القوة 14/02/2016 à 20:28
63- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/الانفجار 14/02/2016 à 20:30

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
مَنْ كَانَ فِي حَرْبٍ مَعَهُ نِسَاءٌ
وَأَوْلَادٌ فَليُفِضْهُنَّ إِلَى
الْبَيْتِ الْمَكِينِ فَحَرِّمُوا
عَلَيْهِنَّ مَقَامَهُنَّ بِالْحَرْبِ
أُولَئِكَ هِيَ الظَّالِمَاتُ

المسلاجق

الملحق رقم (01): يبين نتائج تجانس العينة بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية من حيث متغيرات العمر،
الطول و الوزن.

المجموعة الشاهدة				المجموعة التجريبية				الرقم
الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر	اللاعب	الوزن (كغ)	الطول (سم)	العمر	اللاعب	
59	181	16	'A	55	179	15	A	01
54	175	17	'B	49	173	16	B	02
61	182	15	'C	56	180	17	C	03
78	170	15	'D	74	174	16	D	04
60	178	16	'E	54	180	16	E	05
60	173	17	'F	65	179	15	F	06
51	172	16	'G	48	170	15	G	07
59	168	15	'H	62	176	16	H	08
52	179	15	'I	57	175	16	I	09
59	173	15	'J	62	181	17	J	10

الملحق رقم (02): يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار الارتقاء:

الاختبار الثاني (سم)				الاختبار الأول (سم)				اللاعب	الرقم
مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف	مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف		
41	2.76	2.78	2.37	40	2.77	2.75	2.37	V	01
52	2.77	2.75	2.25	50	2.75	2.74	2.25	W	02
55	2.82	2.80	2.27	58	2.83	2.85	2.27	X	03
53	2.84	2.89	2.36	52	2.88	2.82	2.36	Y	04
54	2.93	2.89	2.39	52	2.87	2.91	2.39	Z	05

الملحق رقم (03): يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية في اختبار الوثب إلى الأمام :

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	اللاعب	الرقم
مسافة الوثب (متر)	مسافة الوثب (متر)	V	01
5.32	5.42	W	02
6.22	6.38	X	03
5.60	6.08	Y	04
5.78	6.15	Z	05
5.75	5.94		

الملحق رقم (04): يبين نتائج الاختبار وإعادة الاختبار للعينات الاستطلاعية في اختبار مهارة الضرب
الساحق:

- الاختبار الأول:

المجموع الكلي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
12	5	0	3	2	2	V	01
11	0	3	3	5	0	W	02
10	2	0	3	3	2	X	03
12	3	3	3	0	3	Y	04
9	3	2	2	0	2	Z	05

- الاختبار الثاني:

المجموع الكلي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
12	5	2	0	2	2	V	01
11	2	2	5	0	2	W	02
11	3	0	3	0	5	X	03
12	0	2	3	2	5	Y	04
10	5	3	0	0	2	Z	05

الملحق رقم (05): يبين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها في اختبار الارتقاء للمجموعة الشاهدة:

الاختبار البعدي (سم)				الاختبار القبلي (سم)				اللاعب	الرقم
مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف	مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف		
51	288	288	237	52	289	288	237	'A	01
49	273	272	224	47	271	269	224	'B	02
54	292	290	238	53	281	291	238	'C	03
54	281	279	227	53	280	277	227	'D	04
51	280	281	230	52	282	278	230	'E	05
57	282	279	225	55	276	280	225	'F	06
40	263	264	224	41	265	264	224	'G	07
41	260	261	220	40	260	260	220	'H	08
57	292	292	235	55	290	286	235	'I	09
54	279	280	226	55	280	281	226	'J	10

الملحق رقم (06): يبين النتائج القبلية والبعديّة المتحصل عليها في اختبار الارتقاء للمجموعة التجريبية:

الاختبار البعدي (سم)				الاختبار القبلي (سم)				اللاعب	الرقم
مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف	مسافة الارتقاء	المحاولة الثانية	المحاولة الأولى	العلامة من الوقوف		
59	295	291	236	54	289	290	236	A	01
55	276	279	224	49	273	272	224	B	02
60	298	296	238	54	292	291	238	C	03
59	285	281	226	53	279	279	226	D	04
55	292	286	237	51	288	288	237	E	05
48	282	282	234	46	280	279	234	F	06
51	278	279	228	48	276	273	228	G	07
42	267	265	225	40	271	269	225	H	08
60	279	283	225	50	280	279	225	I	09
58	294	291	239	50	286	289	239	J	10

الملحق رقم (07): يبين النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة الشاهدة:

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب	الرقم
مسافة الوثب (متر)	مسافة الوثب (متر)		
5.81	5.80	'A	01
6.05	6.10	'B	02
5.90	5.95	'C	03
5.80	5.85	'D	04
6.10	6.15	'E	05
6.00	6.00	'F	06
6.00	5.95	'G	07
5.88	5.85	'H	08
6.28	6.20	'I	09
6.30	6.35	'J	10

الملحق رقم (08): يبين النتائج القبليّة والبعدية المتحصل عليها في اختبار الوثب إلى الأمام للمجموعة التجريبية:

الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	اللاعب	الرقم
مسافة الوثب (متر)	مسافة الوثب (متر)		
6.18	5.23	A	01
7.48	6.67	B	02
7.20	6.54	C	03
7.59	6.94	D	04
7.22	5.60	E	05
7.18	6.64	F	06
7.32	5.64	G	07
7.00	6.15	H	08
7.08	6.20	I	09
7.15	5.95	J	10

الملحق رقم (09): يبين النتائج القبلية والبعديّة المتحصّل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق
للمجموعة الشاهدة:

- الاختبار القبلي:

المجموع الكلّي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
12	5	2	3	0	2	'A	01
11	0	5	2	2	2	'B	02
11	3	3	0	0	5	'C	03
10	0	2	0	5	3	'D	04
12	2	3	5	2	0	'E	05
09	3	3	0	0	3	'F	06
08	2	2	2	0	2	'G	07
09	3	3	0	0	3	'H	08
10	3	0	2	2	3	'I	09
11	2	5	0	2	2	'J	10

- الاختبار البعدي:

المجموع الكلّي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
13	3	2	3	5	0	'A	01
12	2	0	2	3	5	'B	02
11	3	3	2	0	3	'C	03
12	3	2	2	3	2	'D	04
11	0	3	5	0	3	'E	05
08	0	2	2	2	2	'F	06
11	3	0	3	2	3	'G	07
10	5	2	3	0	0	'H	08
12	3	2	3	2	2	'I	09
10	5	5	0	0	0	'J	10

الملحق رقم (10): يبين النتائج القبليّة والبعديّة المتحصّل عليها في اختبار مهارة الضرب الساحق للمجموعة التجريبية:

- الاختبار القبلي:

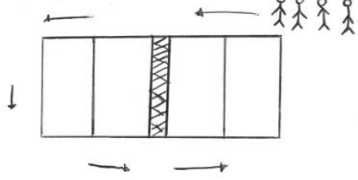
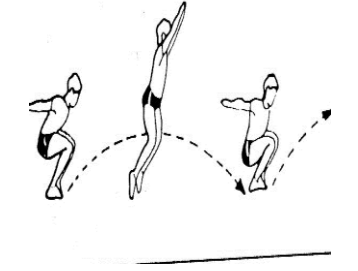
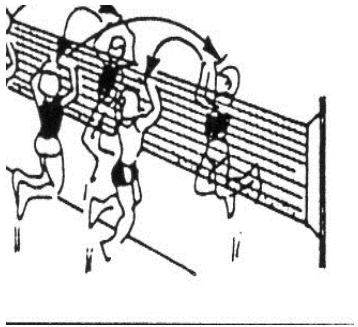
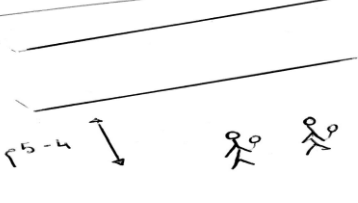
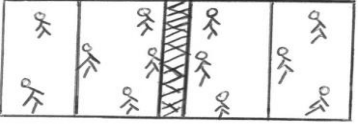

المجموع الكلي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
11	3	3	5	0	0	A	01
11	0	0	3	3	5	B	02
12	2	3	0	2	5	C	03
10	3	0	2	5	0	D	04
10	0	3	2	5	0	E	05
12	3	2	0	2	5	F	06
08	2	2	2	2	0	G	07
09	3	3	3	0	0	H	08
11	5	3	3	0	0	I	09
10	3	0	2	5	0	J	10

- الاختبار البعدي:

المجموع الكلي	المحاولات					اللاعب	الرقم
	محاولة 5	محاولة 4	محاولة 3	محاولة 2	محاولة 1		
15	3	2	5	3	2	A	01
14	3	3	0	3	5	B	02
16	0	5	3	3	3	C	03
16	5	0	3	3	3	D	04
15	5	5	3	2	0	E	05
14	0	3	3	3	5	F	06
15	0	3	2	5	5	G	07
12	2	0	5	3	2	H	08
16	3	5	3	5	0	I	09
14	0	3	3	3	5	J	10

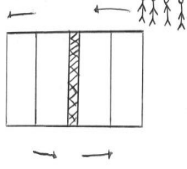
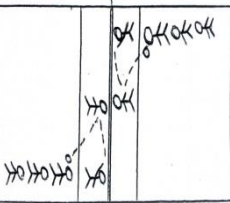
الملحق رقم (11): نموذج 01 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: الإحساس الأولي لتمارين التقوية للرجلين وتحسين عملية السحق بدون ارتفاع.

معايير النجاح	مدة الإنجاز	ورشات العمل	الأهداف الإجرائية	مراحل التعلم
التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات	' 30		<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف. - أخذ الغياب. - التحية. - تسخينات أولية بدون كرة . - تسخينات بالكرة استقبال وتميرير. 	المرحلة التحضيرية
- التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية	' 15		<p><u>التمرين الأول:</u> يقف اللاعب في مكانه وعند إشارة المدرب يضم رجليه ثم القفز من الثبات إلى الأمام مسافة 3م، ثم يكرر التمرين 5 تكرارات، بحيث تكون فترة الراحة 10ثا وعدد المجموعات 3 بحيث تكون فترة الراحة 60 ثا</p>	مرحلة التعلم الأساسية
	' 10		<p><u>التمرين الثاني:</u> لاعبان متقابلان على الشبكة كل لاعب في ناحية وجها لوجه في وضعية الاستعداد وعند الإشارة يقومان بعملية الارتقاء بحيث تتلامس أيديهم مع بعض فوق الشبكة ويحاول كل لاعب دفع زميله للوراء لحظة ملامسة يدي زميله عند الارتقاء، مع التذكير بأن تكون أيديهم في وضعية الاستعداد ، مراعاة عدم لمس الشبكة</p>	
	' 15		<p><u>التمرين الثالث:</u> يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4 - 5 أمتار يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض يكرر العملية لمجموعتين بينهما راحة بينية 2 د</p>	
	' 10		- مباراة تطبيقية	
تقييم أداء اللاعبين	' 10		<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 	المرحلة الختامية

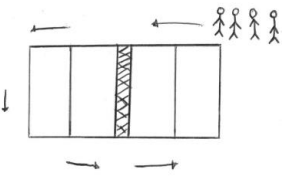
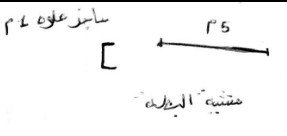
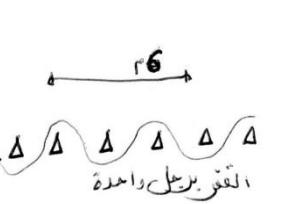

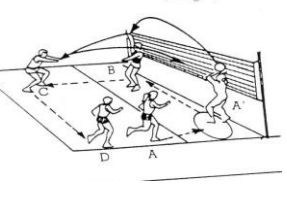
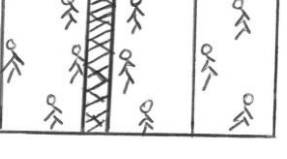
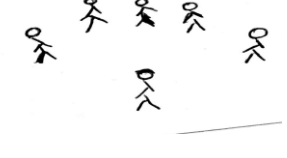
الملحق رقم (12): نموذج 02 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: تحمل القوة وتحسين مهارة السحق

معايير النجاح	مدة الإنجاز	ورشات العمل	الأهداف الإجرائية	مراحل التعليم
التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات	'30		<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف - أخذ الغياب - التحية - تسخينات أولية بدون كرة - تسخينات بالكرة 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية 	'10		<p><u>التمرين الأول:</u> نقوم بوضع أقماع المسافة بينها 4م، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50سم، عدد الأقماع 6 بحيث يقوم اللاعب بالقفز بينهم برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30ثا، عدد التكرارات 5.</p>	مرحلة التعلم الأساسية
	'10		<p><u>التمرين الثاني:</u> لاعبان متقابلان على الشبكة وجها لوجه من وضعية الهبوط من الأسفل إلى الأعلى عند الإشارة يقومان بعملية الارتقاء ولمس أيدي بعضهما البعض يحاول هنا كل لاعب الارتقاء أعلى الشبكة وأعلى من زميله بشكل تنافسي من يحقق أعلى ارتفاع، يكون الارتقاء والهبوط بشكل متتابع، يكون التمرين على شكل قفزات متتابعة عددها 10 والراحة بين كل سلسلة وأخرى 10 ثانية.</p>	
	'10		<p><u>التمرين الثالث:</u> أداء حركة الضرب بدون كرة يقوم اللاعب بأداء حركة الضرب بدون كرة تكرر التمرين مع التصحيح.</p>	
	'10		<p><u>التمرين الرابع:</u> يقسم اللاعبون إلى فوجين كل فوج في نصف ملعب يشكلون صفاً لكل فوج لاعب معد وتتم عملية الارتقاء للسحق عن طريق اللاعب الأول ثم التالي وذلك من خلال 03 تمريرات (تمرير، إعداد وسحق).</p>	
	'10		<p>- مباراة تطبيقية</p>	
تقييم أداء اللاعبين	'10		<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 	المرحلة الختامية

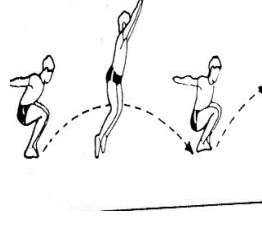
الملحق رقم (13): نموذج 03 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: تقوية الأطراف السفلية وتحسين السحب مع الاستقبال

معايير النجاح	مدة الإنجاز	ورشات العمل	الأهداف الإجرائية	مراحل التعليم
التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات	' 30		<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف - أخذ الغياب - التحية - تسخينات أولية بدون كرة - تسخينات بالكرة 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية 	' 10		<u>التمرين الأول:</u> يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم تقوم بالقفز على حاجز علوه 1م، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد التكرارات يكون 5.	مرحلة التعلم الأساسية
	' 10		<u>التمرين الثاني:</u> نقوم بوضع أقماع بينهما 6م، وتكون المسافة بين القمع والآخر 50سم يجري اللاعب بينها برجل واحدة ثم يكرر العملية بالرجل الأخرى، فترة الراحة هي 30 ثا، وعدد التكرارات 5.	
	' 10		<u>التمرين الثالث:</u> يقف زميلان متقابلان لمسافة 9 م يقوم أحدهما بضرب الكرة إلى زميله بعد أن ترتد إلى الأرض ثم يقوم اللاعب الآخر بنفس الحركة 5 دقائق بدون ارتقاء و5 دقائق بارتقاء	
	' 10		<u>التمرين الرابع:</u> يقوم لاعب بالإرسال من خط 9 أمتار في حين يكون 6 لاعبين في الجهة الأخرى، حيث يقوم لاعب باستقبال هذه الكرة، والثاني بعدها أما الثالث فيقوم بالسحب	
	' 10		- مباراة تطبيقية	
تقييم أداء اللاعبين	' 10		<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 	المرحلة الختامية

الملحق رقم (14): نموذج 04 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: تنمية القوة الانفجارية لعضلات الرجلين بالإضافة إلى التحسين في عملية السحق

معايير النجاح	مدة الإنجاز	ورشات العمل	الأهداف الإجرائية	مراحل التعليم
التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات	' 30		<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف - أخذ الغياب - التحية - تسخينات أولية بدون كرة - تسخينات بالكرة 	المرحلة التحضيرية
<ul style="list-style-type: none"> - التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية 	' 10		<p><u>التمرين الأول:</u> يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلاً واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لمسافة 5 م أو أكثر فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p>	مرحلة التعلم الأساسية
	' 10		<p><u>التمرين الثاني:</u> امتداداً للتمرين الأول ولكن في نهاية السلسلة نضيف منضدة يستعين بها اللاعب للارتقاء عالياً فوق الشبكة والقيام بالحركة المهارية للضرب الساحق بدون كرة.</p>	
	' 10		<p><u>التمرين الثالث:</u> يقف اللاعب أمام الحائط لمسافة 4 - 5 م يؤدي حركة الضرب بالكرة لترتد الكرة من الأرض إلى الحائط لكن دون متابعة بالذراع مع التركيز على حركة الرسغ فقط، يكرر عملية لمدة 5 د لمجموعتين ينهما راحة بينية 2 د</p>	
	' 15		<p><u>التمرين الرابع:</u> نقسم اللاعبين إلى مجموعتين أ - ب تقوم أ ب بأداء الإرسال أما مجموعة ب تقوم باستقبال الكرة مع تمرير ثم السحق مع تغيير اللاعبين كل حركة سحق ثم لمدة 7د نقوم بتغيير المجموعتين .</p>	
	' 10		<p><u>- مباراة تطبيقية</u></p>	
تقييم أداء اللاعبين	' 5		<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 	المرحلة الختامية

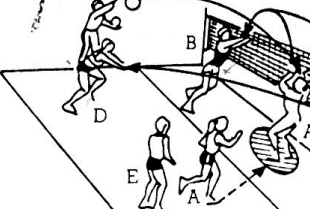
الملحق رقم (15): نموذج 05 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: تنمية القوة الانفجارية وتحسين السحق مع حائط صد أحادي

معايير النجاح	مدة الإنجاز	ورشات العمل	الأهداف الإجرائية	مراحل التعليم
التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات	' 30		<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف - أخذ الغياب - التحية - تسخينات أولية بدون كرة - تسخينات بالكرة 	المرحلة التحضيرية
- التأكيد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية	' 15		<p><u>التمرين الأول:</u> يقف اللاعب مع ثني الركبتين قليلا واليدين فوق الرأس ثم يقوم بالوثب نحو الأمام بشكل نابض، لعدة وثبات لمسافة 5 م أو أكثر وفي الوثبة الأخيرة تكون بمساعدة منضدة قفز تكون قريبة من الشبكة، بحيث عند القفز عليها يقوم اللاعب بعملية السحق بدون كرة ثم يعاد نفس التمرين باستعمال الكرات فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p>	مرحلة التعلم الأساسية
	' 15		<p><u>التمرين الثاني:</u> ضرب الكرة معلقة من الثبات: يصعد اللاعب فوق كرسي ومقابل للشبكة وترمى له كرات عاليا ويقوم بضربها. لكل لاعب 10 كرات مع تصحيح عملية اللاعبين</p>	
	' 10		<p><u>التمرين الثالث:</u> تقوم بتقسيم ملعب إلى قسمين كل قسم به جهتين جهة بها 3 لاعبين لاعبان في إرسال ولاعب في حائط الصد أما جهة الأخرى ففيها لاعبان لاعب في استقبال والسحق ولاعب في التمرير، لكل لاعب 6 تمريرات ثم نقوم بتغيير اللاعبين</p>	
	' 10		- مباراة تطبيقية	
تقييم أداء اللاعبين	' 10		<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 	المرحلة الختامية

الملحق رقم (16): نموذج 06 حصة تدريبية من البرنامج التدريبي المقترح

هدف الحصة: تقوية عضلات الرجلين وتحسين مهارة السحق في المركز 4

مراحل التعلم	الأهداف الإجرائية	ورشات العمل	مدة الإنجاز	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> - الاصطفاف - أخذ الغياب - التحية - تسخينات أولية بدون كرة - تسخينات بالكرة 		' 30	التسخين الجيد من أجل تفادي الإصابات
مرحلة التعلم الأساسية	<p><u>التمرين الأول:</u> يقوم اللاعب بمشي البطة مسافة 5 أمتار ثم تقوم بالقفز على حاجز علوه 1م، تكون فترة الراحة دقيقة واحدة، عدد تكرارات 5.</p>		' 10	<ul style="list-style-type: none"> - التأكد على الأداء بالشكل الصحيح - التدخل لإعطاء الإرشادات وتصحيح الوضعية
	<p><u>التمرين الثاني:</u> يقابل كل لاعب في وضعية البطة و يحاول كل لاعب إسقاط زميله على الأرض بدفعه إلى الوراء باستخدام اليدين فقط و من دون النهوض (المحافظة على وضعية البطة للتحرك والدفع)</p>		' 10	
	<p><u>التمرين الثالث:</u> يكون اللاعب خلف 3م ومقابل للشبكة، يقوم اللاعب بعملية رفع الكرة أمامه ثم ضربها بحيث تمر فوق الشبكة مع مراعاة رفع الذراعان ودوران الرسغ.</p>		' 10	
	<p><u>التمرين الرابع:</u> تقسيم اللاعبين إلى مجموعتين في كل جهة من الملعب 5 لاعبين، 4 في السحق ولاعب في الإعداد في مركز 4 يقوم لاعبي السحق بالتمرير إلى لاعب المعد والمعد يقوم بإعداد الكرة ثم عملية السحق مع الملاحظة والتصحيح .</p>		' 10	
	<p>- مباراة تطبيقية</p>		' 10	
المرحلة الختامية	<ul style="list-style-type: none"> - تمديد العضلات - التحية 		' 10	تقييم أداء اللاعبين

Abstract

Study Title: Proposed training program for the development of the explosive and its impact in improving the skill of crushing on the volleyball players power(15-17) years old - A field study at star M'sila volleyball team.

The goal of the study: Proposal is supported on scientific grounds a training program to develop explosive power in order to know the type of relationship and the impact that their recipe explosive power on the skill of crushing on the volleyball players.

Study Problem: Does the proposed training program impact on the development of the explosive power of the legs on the skill of the performance of the crushing of the volleyball players for less than 17 years?

General hypothesis: the proposed training program impact on the development of the explosive power of the legs on the skill of the performance of the crushing of the volleyball players for less than 17 years old.

Partial hypotheses:

1. There were no statistically significant differences between pretest and posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing when the control group.

2. There are statistically significant differences between pretest and posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing when the experimental group in favor of the post test differences.

3. There are significant differences between the control group and the experimental group in the posttest in the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of crushing for the experimental sample differences.

The study sample: The selection of the sample under study purposely, which consisted of 25 players from the star M'sila volleyball team (15-17) years old, 05 players exploratory sample, 10 players and 10 formed the control group, and 10 formed experimental group.

Methodology: The adoption of the experimental method to be considered the most suitable and appropriate to the subject of study.

Tools of the study: physical tests (to test the upgrade Sargent and test jump forward) and skill tests (beating the crushing test).

Results:

- The proposed training program has an impact on the development of the explosive power of the legs on the performance of the skill of swatting at volleyball players less than 17 years old.

- It can be said that the relationship between the explosive recipe and skill of beating the overwhelming force strong positive relationship, as it is the more explosive power enjoyed by the players they have increased improvement in the implementation of the beating overwhelming skill.

Suggestions:

- Increased interest in the development status of the explosive power of the legs in order to improve multiplication overwhelming skill.

- Relying on scientific bases and systematic planning for the development of a good recipe explosive power, in particular physical characteristics in general, which in turn contributes to the improvement in the batting overwhelming volleyball skill.

كشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة

لرسائل ليسانس . ماستر

للفترة (2016/2015)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11 / D10 / 620

الباحث : حمريط سامي

تاريخ المناقشة : 2016 / 05 / 31

عنوان الرسالة : برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق

لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. بن عمر مراد

عدد الصفحات : 69 ورقة.

فرع : التدريب الرياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

الملخص :

بالعربية

جاءت دراسته بعنوان: "أثر برنامج تدريبي مقترح في تنمية السرعة على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة". هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير البرنامج المقترح في تطوير القوة الانفجارية للأطراف السفلية لدى لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة على تحسين مهارة السحق وذلك بتطبيق برنامج تدريبي مقترح معتمد على أسس علمية لتطوير صفة القوة الانفجارية، حيث تم استخدام المنهج التجريبي باعتباره المنهج الأنسب وطبيعة المشكلة المطروحة، وتم الاعتماد على عينة مكونة من 20 لاعب من الفئة العمرية أقل من 17 سنة تم اختيارها بطريقة عمدية حيث تم اختيار 10 لاعبين كمجموعة شاهدة و10 لاعبين كمجموعة تجريبية من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة.

أسفرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين المجموعتين الشاهدة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية و هذا ما يؤكد على أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية صفة القوة الانفجارية على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة، كما خرج بتوصيات أهمها التركيز في التدريب على صفة القوة الانفجارية لتحسين تقنية مهارة الضب الساحق.

الكلمات المفتاحية:

البرنامج التدريبي، القوة الانفجارية، مهارة السحق والمراهقة

Mots clés:

Le programme d'entraînement, la force explosive, l'adolescence

Keywords:

The training program, Skill squishing, explosive power, adolescence

جاء هذا البحث في الفصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : تناول الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها

وفي الأخير الفصل الخامس: مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- 1- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.
- 2- صفة القوة الانفجارية المدروسة لها أهمية كبيرة وبالغة تنعكس على مدى تطور اللاعبين مستقبلاً والاهتمام بها وتنميتها في هذه المرحلة أمر لا بد منه.
- 3- تعتبر صفة القوة الانفجارية واحدة من بين أهم العوامل البدنية المساعدة في أداء اللاعبين خاصة وما هو مرتبط بالأساس الفني لمهارة الضرب الساحق.

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- 1- يمكن اعتماد البرنامج التدريبي المقترح كوسيلة لتطوير القوة الانفجارية للرجلين من أجل تنمية وتحسين مهارة الضرب الساحق بصفة خاصة وتطوير اللعب الهجومي في الكرة الطائرة بصفة عامة.
- 2- ضرورة زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين بصفة خاصة وتطوير اللياقة البدنية بصفة عامة.
- 3- محاولة التركيز في التدريب على تحسين مهارة الضرب الساحق للوصول إلى لاعبين يتمتعون بصفات جيدة في اللعب الهجومي.
- 4- العمل على توعية اللاعبين بأهمية صفة القوة الانفجارية للرجلين ومدى تأثيرها على مهارة الضرب الساحق ولفت انتباه المدربين إليها بشكل جدي وعملي أكثر.
- 5- يستحسن تسطير برامج تدريبية قصيرة ومتوسطة المدى مبنية على أسس علمية وموجهة بطرق منهجية لتحقيق الأهداف المنشودة.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: برنامج تدريبي مقترح لتنمية القوة الانفجارية وأثره في تحسين مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-17) سنة. - دراسة ميدانية لفريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة - .

هدف الدراسة: اقتراح برنامج تدريبي معتمد على أسس علمية لتطوير القوة الانفجارية وذلك لمعرفة نوع العلاقة والتأثير الذي تحدثه صفة القوة الانفجارية على مهارة الضرب الساحق لدى لاعبي الكرة الطائرة (15-17) سنة.

مشكلة الدراسة: هل للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة ؟

الفرضية العامة: للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لدى لاعبي الكرة الطائرة لأقل من 17 سنة.

الفرضيات الجزئية:

1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة الشاهدة.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند المجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة الشاهدة والمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق لصالح العينة التجريبية.

عينة الدراسة: تم اختيار العينة موضوع الدراسة بالطريقة القصدية، حيث تكونت من 25 لاعب من فريق النجم الرياضي المسيلي للكرة الطائرة (15-17) سنة، 05 لاعبين كعينة استطلاعية، 10 لاعبين شكلوا المجموعة الشاهدة و 10 لاعبين تكونت منهم المجموعة التجريبية.

المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج التجريبي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة

أدوات الدراسة: اختبارات بدنية (اختبار الارتفاع لسارجنت واختبار الوثب إلى الأمام) واختبارات مهارية (اختبار الضرب الساحق).

النتائج:

- البرنامج التدريبي المقترح له تأثير في تنمية القوة الانفجارية للرجلين على أداء مهارة السحق عند لاعبي الكرة الطائرة أقل من 17 سنة.

- يمكن القول أن العلاقة بين صفة القوة الانفجارية ومهارة الضرب الساحق علاقة موجبة قوية، حيث أنه كلما زادت القوة الانفجارية التي يتمتع بها اللاعبون زاد عندهم التحسن في تنفيذ مهارة الضرب الساحق.

الاقتراحات:

- زيادة الاهتمام بتطوير صفة القوة الانفجارية للرجلين من أجل تحسين مهارة الضرب الساحق.
- الاعتماد على الأسس العلمية والتخطيط المنهجي الجيد لتنمية صفة القوة الانفجارية بصفة خاصة والصفات البدنية بصفة عامة الذي يسهم بدوره في تحسين مهارة الضرب الساحق في الكرة الطائرة.